

59
PAGES

+522 000
TÉLÉCHARGEMENTS



La perte de poids est un sujet ultra émotionnel.
Pas ici. Je n'ai pas le temps et vous non plus.
On stoppe immédiatement les conneries.

Vous êtes habitué à rester sur vos gardes dans ce secteur. Tout le monde essaie de vous convaincre misérablement. Ils vous disent tous : *"ma méthode est la plus efficace", "mon régime est révolutionnaire", "mon programme est vraiment différent"...*
Et moi ? J'en ai rien à faire de vous convaincre. Sans blague.

C'est votre vie.

Si vous voulez mon aide pour maigrir : je vous l'offre avec plaisir.
Si vous n'en voulez pas : vous continuez seul. Pas mon problème.

Attends mais Maël est-ce que ta méthode est la meilleure ?

J'en sais rien. Pour qui ? Quand ? Par rapport à quoi ? Pour combien de temps ? Ça a fonctionné pour les + 23 000 personnes qui m'ont envoyé un témoignage depuis 13 ans. Quasiment personne ne rechute après le rééquilibrage alimentaire... Est-ce que ça en fait la meilleure méthode ? Non.

Parce que l'approche est particulière. Trop violente pour les bisounours.
Vous avez l'habitude d'être victimisés, cajolés, caressés, câlinés.

Ici vous risquez d'être secoués et on va prendre 30 secondes pour y réfléchir.
Savoir si ça vaut le coup qu'on entame une relation ensemble...

La vie : ce n'est pas marrant. C'est difficile.
On a des ennuis, des échecs, de la douleur.
Il y a des difficultés, de la souffrance, des décès.
Faites la liste sur vos cinq dernières années : c'était pas drôle tous les jours.
Sauf si vous vivez chez les bisounours, on s'accorde là-dessus.

Coup de massue, c'est encore (beaucoup) moins drôle en surpoids/obésité.

Vous connaissez la situation, il n'y a objectivement que des défauts.

Le truc tourne toujours dans le fond de votre esprit.

- Je dois nettoyer la terrasse du jardin **avec mes 32 kg en trop.*
- J'accompagne ma soeur à l'hôpital **et je suis en surpoids.*
- Je pars en déplacement pour le travail **en étant obèse.*
- J'engage une procédure de divorce **tout en ayant 18 kg à perdre.*

En février 2020, j'avais Valérie en coaching perso. Elle a perdu son boulot à cause du covid. Qu'est-ce qui est pire ? Sa mère qui lui apprend qu'elle a un cancer colorectal deux semaines plus tard. Qu'est-ce qui est pire ? Le divorce avec son mari pendant le confinement. Qu'est-ce qui est pire que de perdre son travail, apprendre que sa mère a un cancer, divorcer de son mari ? Tout ça en même temps. Bah être en surpoids de 27 kg comme elle l'était pendant tous ces événements. En plus de toutes les emmerdes, elle culpabilise pour son poids à chaque fois qu'elle passe devant un miroir. À chaque fois qu'elle

est en visio avec sa mère. Quand elle s'habille le matin... Absolument tout le temps. Non-stop.

C'est chiant. Très chiant.

Aucun repos. Aucun répit.

Vous dormez, c'est là.

Vous travaillez, c'est là.

Vous êtes en vacances, c'est là.

Vous jouez avec les enfants, c'est là.

Vous vous promenez avec votre mari, c'est là.

C'est toujours putain de là. Nuit et jour.

Je vais pas vous décrire le truc, vous le vivez déjà. Ça va, on connaît la situation, c'est bon.

J'ai suivi et accompagné personnellement 4611 femmes dans leur perte de poids.

J'ai vu au premier plan 4611 façons par lesquelles le surpoids peut pourrir la vie.

Gnagnagna les complexes.

Gnagnagna la honte.

Gnagnagna les moqueries.

Gnagnagna l'embarras et tout ça.

Ça va ? On entame la relation ?

Deux trucs sur lesquels on est ok :

- C'est horrible et particulièrement chiant à vivre.
- Il faut en sortir parce que 30 ans de plus comme ça, c'est non.

Si vous vivez le surpoids tranquillou.

Si vous êtes ok pour y rester.

Plus la peine de lire. Ciao.

Vous restez, mais bon :

- *Dans le fond, vous pensez que c'est impossible d'en sortir ?*
Pas vrai. Dans mon dossier, des centaines de personnes pire que vous.
Avec + de surpoids, + de maladies, - d'argent, + de contraintes...
Ont réussi à maigrir sans rechuter. Pas impossible.
- *Vous pensez que vous êtes bloqué dans cette situation ?*
Pas vrai. Si vous respirez, vos cellules organiques sont en action.
Le seul élément bloquant : être mort. Sinon, pas bloqué.
- *Vous croyez que vous n'y êtes pour rien et que le monde s'acharne ?*
Pas vrai. Il existe un biais humain de déresponsabilisation immédiat.
Votre part de responsabilité est toujours supérieure à ce que vous estimez.
- *Vous vous êtes fait arnaquer par des vendeurs de rêves minceur express ?*
Ça c'est vrai et les types sont forts. Mais vous avez été idiot d'y croire.

Si c'est trop beau pour être vrai... C'est trop beau pour être vrai.

C'est un secteur pourri jusqu'à la moelle.

Dès qu'il y a de la souffrance, il y a des enflures pour en profiter.

Prêt à vous vendre les pires arnaques, que vous achetez à cause du désespoir.

Forcément, vous souffrez déjà suffisamment à cause du surpoids. Le dernier truc que vous voulez entendre c'est un type qui dit *"il va falloir souffrir pour en sortir"*. Un type qui dit qu'il faudra faire des efforts, que ça va prendre du temps et des compromis. En gros, vous ne voulez pas m'entendre dire la vérité qui fait mal.

Donc : vous tombez dans les pièges des vendeurs de miracles. Qui vous font gober une perte de poids facile, rapide, sans effort, sans travail. Ça n'existe pas. Faites-vous arnaquer une fois, deux fois, dix fois... Certains tombent dans le piège des régimes express trente fois avant de comprendre.

Économisez du temps et de l'argent :

La vérité c'est qu'il va falloir bosser.

C'est qu'il va falloir changer des choses.

Que vous aurez faim à quelques occasions.

Qu'une pizza c'est ok, mais qu'on saute le dessert...

Personne ne vous le dit, parce que vendre des miracles c'est plus rentable.

"Et pourquoi toi tu ne vends pas des miracles ? Tu détestes l'argent ?"

Nan, mais j'aime dormir. Si je mens, je dors mal.

Tout ça, je le fais égoïstement.

Je vous aide parce que ça me fait du bien.

Dire la vérité me permet de bien dormir.

Si je peux dire la vérité sur un sujet qui améliore le monde...

...ça fait d'une pierre deux coups.

Vous perdez du poids sans rechuter avec mes conseils gratos.

Je dors bien en aidant des individus à améliorer leur vie.

Quand je vais me coucher à côté de ma femme, je suis un gars bien.

Quand je vais chercher les enfants à l'école, je suis un gars bien.

Ça vaut plus que tout le fric des arnaques du monde. Chacun son truc.

On passe de *"il est vachement sympa de filer ça gratuitement"*.

À au fait *"il le fait par égoïsme pour vivre en paix"*.

On s'en fout, le résultat est le même.

Ce qui explique l'absence de pincettes.

Si je n'essaie pas de vous retourner le cerveau pour vendre un régime miracle.

Je peux vous balancer la vérité sans prendre de gants, sans avoir peur d'offenser.

Vous allez découvrir les trucs que personne n'ose vous dire et ça tombe bien...

...parce que ce que vous avez le plus besoin d'entendre est souvent ce que vous voulez le moins entendre.

A priori, ça fonctionne.

Mon bouquin est un énorme best seller.

Plus de 23 000 témoignages sur mes programmes.

Sans jamais avoir mal dormi.

Sans jamais avoir dit un truc que je ne pensais pas.

Bref, maintenant qu'on est ami...

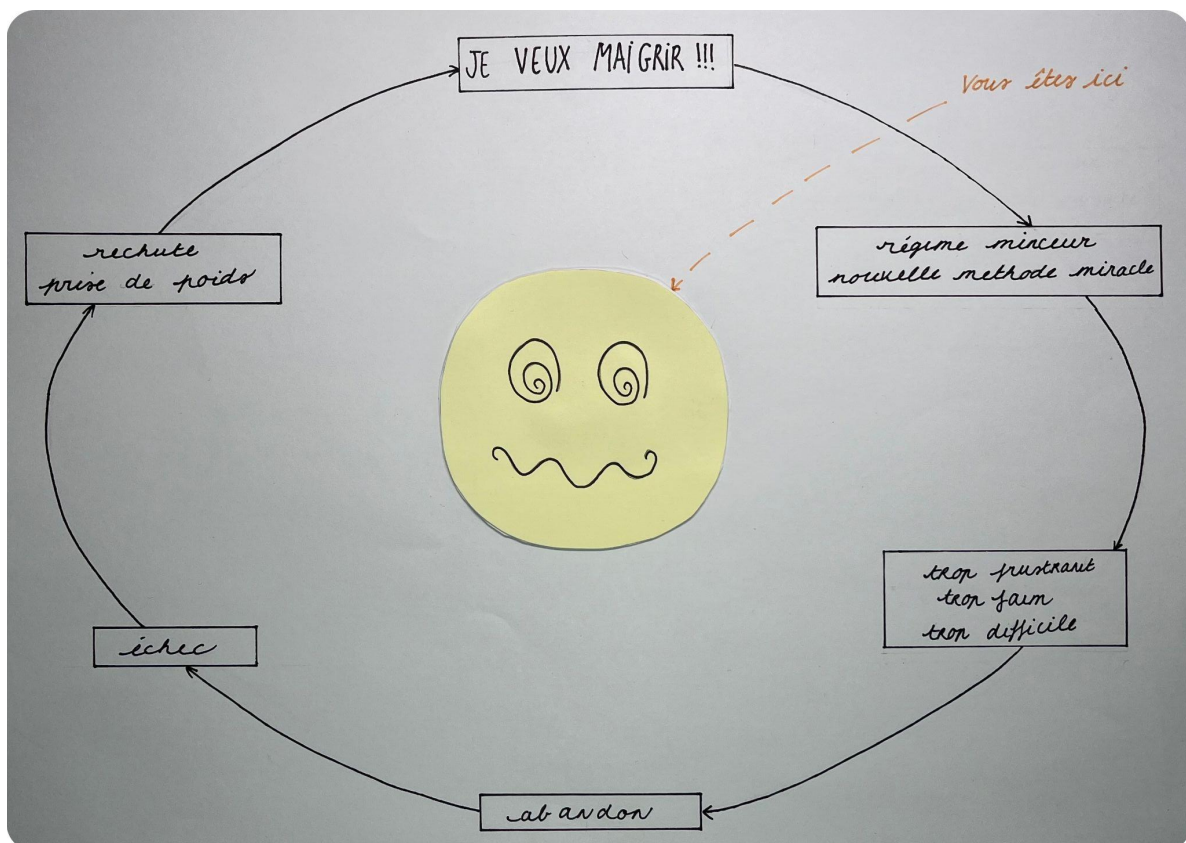
...vous allez vous faire secouer.



Pourquoi vous rechutez constamment ?

“M'en fous j'veux juste maigrir maintenant.”

Yes, super. Condamnez-vous immédiatement à répéter vos erreurs pour toujours. Ne pas comprendre où vous êtes ni pourquoi vous y êtes, c'est l'assurance d'y rester.



Pour maigrir sans rechuter, il faut penser à ne pas rechuter avant de penser à maigrir.

- A) **Premier niveau d'ennuis.** La leptine est une hormone produite par le tissu adipeux (graisse) qui signale au cerveau (hypothalamus) que vous avez suffisamment de réserves énergétiques, ce qui devrait *théoriquement* réduire l'appétit. Si vous êtes en surpoids depuis un moment, la sensibilité à la leptine peut être réduite (résistance à la leptine), ce qui signifie que le cerveau ne reçoit pas un signal adéquat pour réduire la faim, même si le corps possède suffisamment de réserves de graisse.
- B) **Deuxième niveau d'ennuis.** Les neurones NPY/AgRP et POMC/CART ont des effets opposés sur l'appétit. Les neurones NPY/AgRP augmentent l'appétit, tandis que les neurones POMC/CART réduisent l'appétit. Un déficit calorique affecte l'activité des POMC/CART (youpi, vous avez moins faim) jusqu'à la moindre sortie de piste qui produit immédiatement un effet rebond avec une augmentation de l'activité des neurones stimulant l'appétit (NPY/AgRP), rendant ainsi le maintien/retour à la perte de poids très difficile.

- C) **Troisième niveau d'ennuis.** Votre métabolisme veut maintenir le statu quo. Inconsciemment vous bougez moins, vous devenez plus feignant, vous adoptez des comportements paresseux. La moindre économie de dépense calorique sera faite et la moindre opportunité d'accumulation (grignotages opportunistes) sera prise.

C'est juste l'influence de la partie physiologique.

Plus vous avez de tissus adipeux (graisse) : plus ce schéma s'enfonce en vous.

Plus vous avez fait de tentatives de régimes : plus ce schéma s'enfonce en vous.

Plus vous êtes prédisposé génétiquement : plus ce schéma s'enfonce en vous.

Mauvaise nouvelle : si vous continuez à faire le yoyo, ce sera à chaque fois de plus en plus dur de perdre du poids.

Bonne nouvelle : je vous explique immédiatement comment maigrir pour de bon sans jamais rechuter.

- ÉTAPE 1 = CALCUL DE VOTRE POIDS DE FORME -

Votre poids de forme est au croisement d'éléments importants que vous pouvez hiérarchiser comme bon vous semble. C'est l'atteinte d'un équilibre subtil dans lequel vos indicateurs de santé physiologiques sont optimaux (*hormones, libido, sang...*). Vos capacités physiques sont optimales (*cardio, force, souplesse, absence de douleur...*). Votre relation à la nourriture est optimale (*appétit, satiété, plaisir, contraintes...*). Votre santé mentale est optimale (*humeur, dopamine, sérotonine, confiance en soi, satisfaction visuelle...*). Tout ça en proportion et en relation à votre vie et vos spécificités.

Autour de ce poids de forme, il existe une marge de fluctuation normale, équivalant à une déviation standard de plus ou moins 7 %. Si vous calculez votre poids de forme à 59 kg, c'est statistiquement l'endroit auquel vous êtes le plus susceptible d'atteindre un point d'équilibre sur le plan de la santé physiologique, physique, mentale et dans votre relation à la nourriture. Avec la déviation, on élargit en disant de 55 à 63 kg.

Ce n'est pas une vérité absolue ancrée dans la roche. C'est la combinaison de rapports anecdotiques après avoir suivi 4611 femmes dans leur perte de poids et les données des études scientifiques sur la relation entre l'IMC, le RTH et le risque de mortalité toutes causes confondues.

Pour établir de manière fiable votre objectif physique, on utilise deux indicateurs clés largement reconnus dans la recherche scientifique : l'indice de masse corporelle (IMC) et le ratio taille-hanches (RTH).

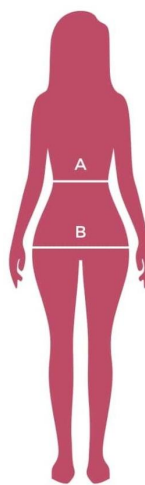
ACTION À ACCOMPLIR MAINTENANT

CALCUL DE L'IMC

2,10	12	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
2,08	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
2,05	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
2,03	13	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
2,01	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
1,98	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
1,95	14	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
1,93	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
1,90	15	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1,88	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1,85	16	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
1,83	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
1,80	17	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
1,78	17	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
1,75	18	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
1,73	18	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
1,70	19	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34
1,68	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34
1,65	20	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
1,63	21	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
1,60	21	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
1,58	22	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37
1,55	23	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38
1,53	24	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
1,50	24	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40

Dénutrition
Normal
Surpoids
Obésité Grade I
Obésité Grade II et III : gravité ++

CALCUL DU RTH



Ratio Taille Hanches

$$RTH = \frac{\text{Circonférence de la taille (A)}}{\text{Circonférence des hanches (B)}}$$

Exemple :
 Tour de taille de 81 cm
 Tour de hanches de 98 cm
 $81 : 98 = 0,82 \text{ RTH}$

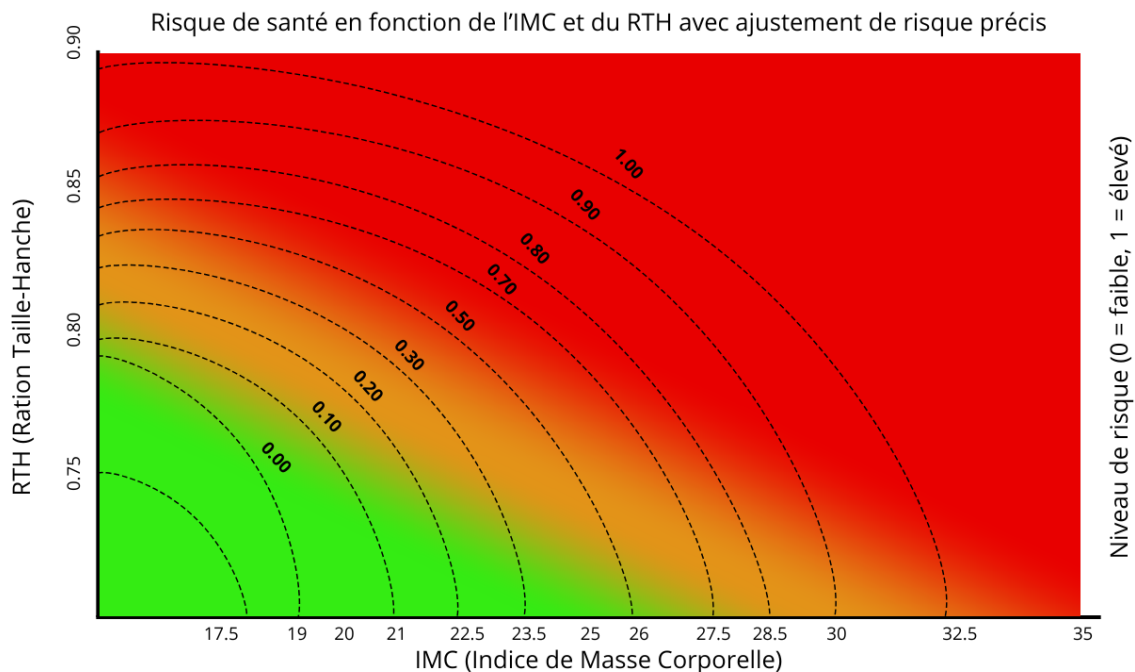
Risque santé faible = 0,80 ou moins
 Risque santé modéré = 0,81 à 0,85
 Risque santé élevé = 0,86 ou plus

La circonférence de la taille est mesurée à la partie la plus étroite de la taille et la circonférence des hanches est mesurée à la partie la plus large des hanches.

Déterminez votre IMC actuel en vous fiant au tableau.
 Déterminez votre RTH actuel en vous fiant au calcul.

Puis positionnez votre situation actuelle sur le graphique ci-dessous.

C'est un calcul que j'ai créé pour évaluer le profil de risque et déterminer un objectif physique beaucoup plus cohérent que l'IMC seul ou le RTH seul.



Se fier au graphique pour votre objectif et suivre votre progression pendant le rééquilibrage alimentaire est largement supérieur à la mesure du poids seul ou du tour de taille seul. Naturellement en perdant du gras, vous allez vous rapprocher de la partie basse gauche du

graphique. Arriver sur la ligne du 0.00 représente une forme physique optimale. Descendre en dessous de la ligne du 0.30 est déjà un palier significatif à partir duquel vous pourrez être "hors surpoids" et vivre dans d'excellentes conditions de santé (facteurs de risques très faibles sur le plan métabolique).

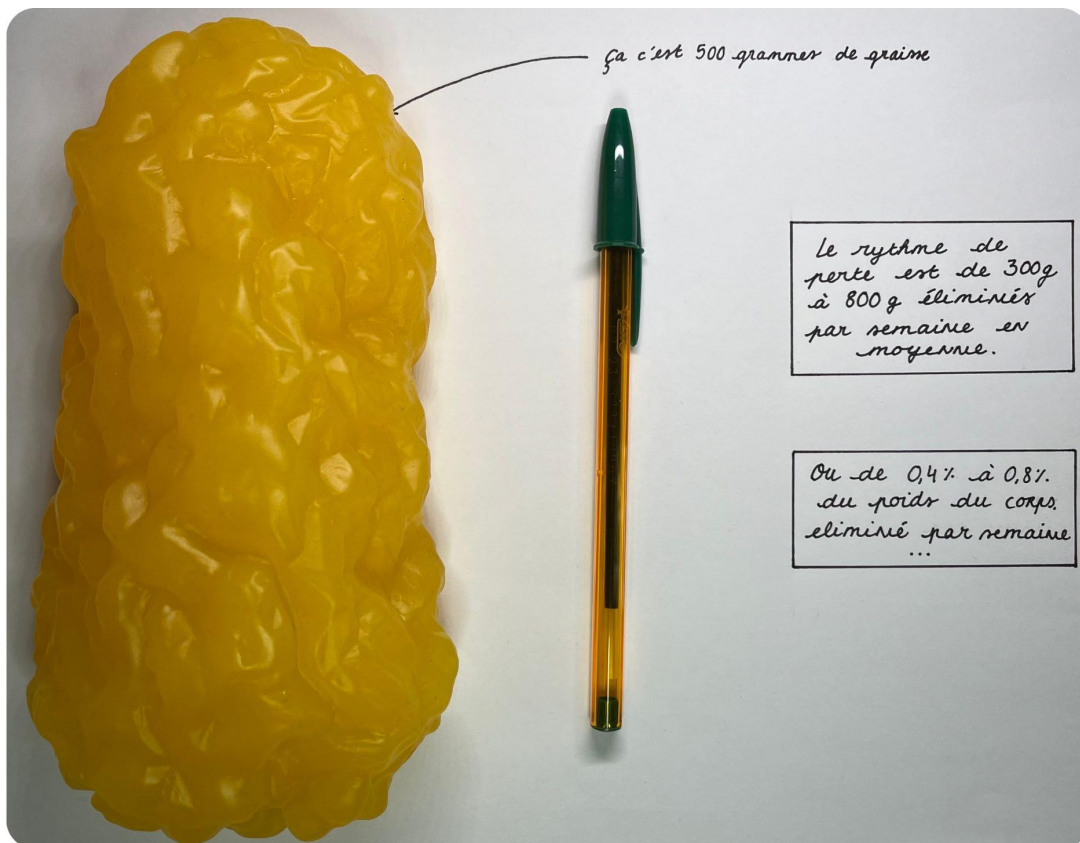
Ce sont des indicateurs fiables. Vous avez le droit de vous énerver en disant que c'est irréaliste. Que c'est injuste à cause de votre génétique, que c'est la société qui impose des critères de beauté etc... C'est ok. Ça ne change rien à la réalité. Ne détestez pas les joueurs, détestez le jeu. Vous avez le droit de quitter la table. De dire que la perte de poids c'est débile, les indicateurs de santé c'est débile, les risques liés au surpoids sont débiles, les gens qui ont des préférences physiques sont débiles et que tout est débile. Ça ne change rien, le monde se fout royalement de votre avis, il continue de tourner peu importe vos états d'âmes, vos difficultés, votre indignation. La réalité c'est que sur le plan évolutionniste, un IMC de 20 à 23 et un RTH en dessous de 0.80 sont associés à une meilleure santé globale et de facto à une apparence physique agréable. Il y a des préférences perso, des variations dans les cultures et les époques, mais la tangente principale reste inchangée. Pas la peine d'engueuler le messenger, ça n'est pas moi qui fais les règles. Le monde est ce qu'il est et je ne chiale pas tous les matins parce que je n'ai pas les yeux bleus alors que 94,7% des femmes disent préférer les hommes aux yeux bleus. Votre avantage, c'est que l'IMC et le RTH c'est modulable, pour la couleur des yeux, je suis foutu.

Au bout du compte, rien n'est plus important que votre ressenti.

Je vous partage juste un cap à suivre basé sur les échanges après avoir suivi des milliers de femmes depuis 2013 qui unanimement se sentent au mieux de leur forme avec un IMC et un RTH dans les fourchettes partagées. Qui présentent systématiquement de meilleurs bilans sanguins dans ces fourchettes. Grosso modo : tout va mieux sous la barre des 0.30 du graphique.

Maintenant qu'on sait où on va, on ne tire plus au hasard *"j'aimerais perdre 12 kg en 4 mois avant l'été"*, *"je vais démarrer ce nouveau régime à la rentrée"*... Ça va, on sait que c'est débile et rechute assurée. L'objectif physique est concret, on connaît les conditions du succès et les conditions de l'échec. Dans la progression à venir, vous saurez quand vous avancez, stagnez ou reculez. Avançons...

Combien de temps pour atteindre votre objectif ?



Le rythme de perte idéal est de 300 à 800 g éliminés par semaine en moyenne.
Ou de 0,4% à 0,8% du poids du corps éliminé par semaine en moyenne.

Vous avez 13 kg à éliminer pour atteindre 22 d'IMC ?

- Ça fait 43 semaines de déficit calorique dans la fourchette basse.
- Ça fait 16 semaines dans la fourchette haute.

Vous avez 25 kg à éliminer pour atteindre 22 d'IMC ?

- Ça fait 83 semaines de déficit calorique dans la fourchette basse.
- Ça fait 31 semaines dans la fourchette haute.

Wouah 1 an pour perdre 25 kg au rythme moyen ? C'est trop long !!!

Écoutez les enfants. Vous vivez dans un rêve bleu. La vraie vie, ce n'est pas internet. La vraie vie ce n'est pas les promesses des pubs à la télé. La vraie vie ce n'est pas les méthodes express des magazines. Je claques des doigts et vous vous réveillez.

Mettez 25 sachets de farine dans un sac à dos. Portez-le pendant 5 min, montez les escaliers, marchez un peu, asseyez-vous, levez-vous, ramassez vos chaussures par terre. Enlevez le sac et réalisez que perdre "juste" 500 g par semaine, c'est perdre ces 25 kg de farine en un an. La différence, c'est que vous les portez H24, pas juste 5 min. Autrement dit : ça vaut le coup.

Trop long ? Ça irait plus vite avec un régime ? Vous ne tiendrez jamais 1 an ?

Trois choses :

- Déjà, vous n'avez peut-être que 10 kg à perdre. Au rythme moyen, c'est 4-5 mois.
- Admettons que vous ayez quand même 1 an à y passer... Si vous avez prévu de mourir dans 2 ans, effectivement c'est long. Vous allez passer 50% de votre vie restante en déficit calorique à perdre du gras. Pas hyper giga cool pizza coca party.
- Mais si vous avez l'ambition de vivre encore 20, 30, 40... 50 ans... Ça veut dire que vous allez passer les 12 prochains mois, disons 3-5% de votre vie restante à perdre du poids pour vivre dans votre physique idéal pendant les 95% restant de votre existence ? Comment pouvez-vous considérer qu'un truc pareil est "trop long" ?

Douze mois de rééquilibrage alimentaire pour une vie entière à votre poids de forme...
...le compromis est quand même pas dégueu. De toute façon, vous n'avez pas le choix. Maigrir avec le rééquilibrage alimentaire c'est un engagement pour la vie ou rien. Il n'y aura plus jamais de "*comme avant*". Pas de divorce, pas de retour en arrière. Vous n'êtes pas dans un régime minceur avec rechute garanti, quand je dis que c'est la dernière perte de poids de votre vie, je ne déconne pas :



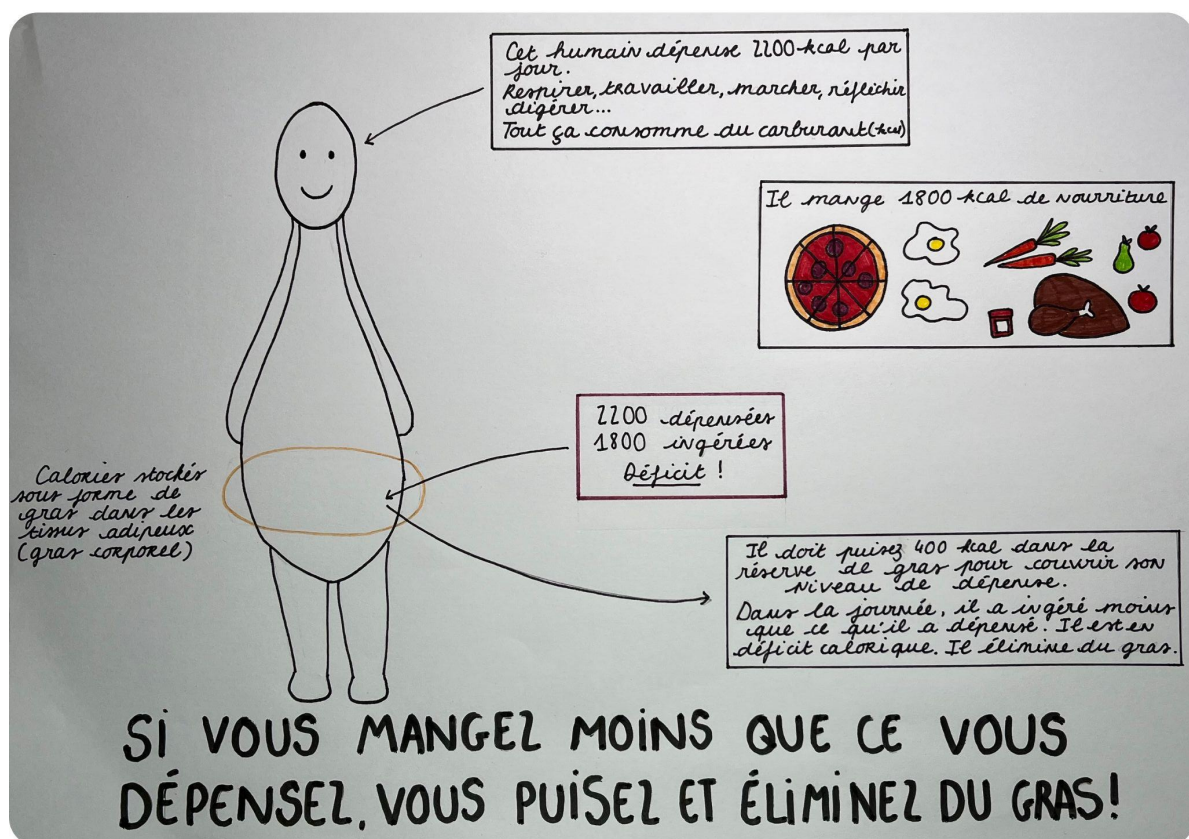
NAVIGUEZ DANS LE GUIDE :

- ÉTAPE 1 = CALCUL DE VOTRE POIDS DE FORME	7
- ÉTAPE 2 = CALCUL DE VOS BESOINS CALORIQUES	13
- ÉTAPE 3 = CHOISIR LA STRATÉGIE ADAPTÉE À VOTRE PROFIL	19
- ÉTAPE 4 = RÉADAPTER LES REPAS À VOS BESOINS, GOÛTS ET ENVIES	21
- ÉTAPE 5 = CONSTRUIRE DES ROUTINES POUR MAIGRIR SANS FRUSTRATION ...	33
- ÉTAPE 6 = LANCEMENT DE VOTRE PROGRESSION IMMÉDIATE	36
- ÉTAPE 6,5 = LA PRATIQUE DANS LE VRAI MONDE	38
- BONUS = Les solutions aux 31 blocages fréquents	40
1) Comment gérer les repas en extérieur/sorties (apéros, restos, goûter...) ?	40
2) Je suis gourmande/j'adore manger, comment tenir mon déficit calorique ?	41
3) J'ai la flemme/peu de temps pour préparer à manger, que faire ?	41
4) Je dors mal/pas suffisamment, est-ce que ça impact mes progrès ?	42
5) Quels compléments alimentaires peuvent m'aider à maigrir ?	43
6) J'ai l'impression de faire énormément d'efforts pour peu de résultats	43
7) Je fais des grignotages et des craquages alimentaires régulièrement !	44
8) Je me démotive très vite, après quelques jours/semaines, une solution ?	44
9) Il y a une différence entre ce que je devrais faire et ce que je fais réellement	45
10) Mon poids sur la balance stagne alors que je suis toujours en déficit, pourquoi ? ...	46
11) J'ai tout le temps faim et c'est difficile de ne pas manger	46
12) Je me sens perdu, je ne sais pas exactement quoi faire et ça me paralyse	47
13) Je suis trop influençable et n'arrive pas à refuser des invitations/de la nourriture quand on m'en propose	47
14) Je veux maigrir mais je n'arrive pas à trouver une bonne raison de continuer	48
15) Je n'ose pas me peser, ça me fait peur et me dégoûte si le poids ne baisse pas	48
16) J'ai des traitements médicamenteux, quelle solution ?	49
17) Je veux juste un plan établi pour moi. Savoir quoi manger, quelles quantités, quand et le suivre sans réfléchir	50
18) Qui a raison ? J'ai vu des vidéos sur Insta et Tiktok qui contredisent ce guide	50
19) Est-ce que le jeûne intermittent, la diète cétogène... fonctionnent ?	51
20) Je n'arrive pas à manger suffisamment de protéines/fruits/légumes	51
21) Je n'ai pas le temps, ma vie est trop remplie	52
22) Est-ce qu'il faut absolument faire du sport ?	52
23) J'ai peur de devoir m'engager pour toujours, ça me décourage	53
24) Je ne veux pas compter les calories pour maigrir	54
25) C'est plus difficile de perdre du gras après 40 ans ?	54
26) Combien de fois par semaine je dois me peser ?	55
27) J'ai une hypothyroïdie qui m'empêche de perdre du poids	55
28) Je n'arrive jamais à rester constante sur la durée	55
29) J'ai des TCA. Je n'arrive pas à maîtriser mon alimentation	56
30) Ma vie sociale active (les invitations) rend la perte de poids impossible	56
31) Je n'arrive pas à passer à la pratique alors que je comprends la théorie	57

- ÉTAPE 2 = CALCUL DE VOS BESOINS CALORIQUES -

Le ciel est bleu. Un humain a cinq doigts par main. Deux plus deux font quatre. Ok ? Un déficit calorique produit toujours et obligatoirement une perte de gras. Aucune de ces quatre affirmations n'est discutable. Si vous mangez moins de calories que ce que vous en ingérez pendant une période prolongée : vous perdez du poids. Systématiquement.

Le déficit calorique fonctionne pour tous les mammifères dans un environnement contrôlé. C'est la vérité irréfutable qu'il faut accepter immédiatement. Votre métabolisme n'est pas bloqué. Votre génétique n'est pas une exception. Vous n'avez pas un organisme extraterrestre. Vous ne défiez pas les règles de la thermodynamique.



Twist... "dans un environnement contrôlé". Et cette phrase change la donne.

Dans un environnement au sein duquel VOUS ne maîtrisez pas vos apports caloriques et au sein duquel VOUS ne maîtrisez pas vos dépenses caloriques. Le déficit calorique produit systématiquement une perte de poids. *Peu importe la nature des calories ingérées.*

Vous êtes dans un laboratoire scientifique. Les chercheurs vous nourrissent de 1500 kcal par jour et vous forcent à brûler 2000 kcal par jour. On mesure ces données précisément par calorimétrie indirecte ou par DLW. Peu importe votre sexe, votre âge, votre poids, votre taille, votre génétique, votre religion... Si déficit il y a, perte de poids il y a.

Autre environnement contrôlé. Vous êtes envoyé au goulag sous Staline en 1948. Les

gardes du camp vous donnent 450 g de pain de seigle et une pauvre soupe de légumes (1300 kcal) quotidiennement, vous brûlez 2600 kcal par jour au travail dans les mines. Peu importe l'âge, le poids initial, la nationalité... Après quelques semaines, tous les prisonniers sont dans une maigreur extrême et la plupart meurent de faim après quelques mois. Déficit il y a, perte de poids il y a.

Pas d'histoire de métabolisme bloqué. De génétique d'obèse. D'exception héréditaire. Vous êtes humain, vous répondez au déficit calorique. Si vous pensez que vous seriez resté en surpoids sans maigrir pendant 6 mois au goulag, il est temps de redescendre sur Terre et de regarder la réalité en face. Vous n'êtes pas immunisé au déficit calorique, vous n'êtes pas condamné au surpoids malgré vous.

Peu importe la situation initiale, un déficit calorique fait toujours perdre du poids :

Randomized Controlled Trial > JAMA. 2012 Jun 27;307(24):2627-34.
doi: 10.1001/jama.2012.6607.

Effects of dietary composition on energy expenditure during weight-loss maintenance

Cara B Ebbeling ¹, Janis F Swain, Henry A Feldman, William W Wong, David L H, Erica Garcia-Lago, David S Ludwig

Affiliations + expand
PMID: 22735432 PMCID: PMC3564212 DOI: 10.1001/jama.2012.6607

Review > Am J Clin Nutr. 2005 Jul;82(1 Suppl):222S-225S. doi: 10.1093/ajcn/82.1.222S

Long-term weight loss maintenance

Rena R Wing ¹, Suzanne Phelan

Affiliations + expand
PMID: 16002825 DOI: 10.1093/ajcn/82.1.222S

Review > Circulation. 2012 Jul 3;126(1):126-32.

Energy balance and obesity

James O Hill ¹, Holly R Wyatt, John C Peters

Affiliations + expand
PMID: 22753534 PMCID: PMC3401553 DOI: 10.1161/CIRCULATIONAHA.111.087213

Randomized Controlled Trial > JAMA. 2018 Feb 20;319(7):667-679.
doi: 10.1001/jama.2018.0245.

Effect of Low-Fat vs Low-Carbohydrate Diet on 12-Month Weight Loss in Overweight Adults and the Association With Genotype Pattern or Insulin Secretion: The DIETFITS Randomized Clinical Trial

Christopher D Gardner ¹, John P Trepanowski ¹, Liana C Del Gobbo ¹, Michelle E Hauser ¹, Joseph Ripstein ¹, John P A Nopoulos ¹, P P ¹, Marlene Doust ², P P ¹, Abby C King ¹, P

Affiliations + expand
PMID: 29446592 PMCID: PMC5880296 DOI: 10.1001/jama.2018.0245

Published online 2018 Mar 31. doi: 10.1093/ajcn/82.1.222S

Effects of different weight loss dietary interventions on body mass index and glucose and lipid metabolism in obese patients

Yahui Ma, MD, ¹, Lisa Sun, MD, ² and Zhiling Ma, PhD ³

Clinical Trial > J Clin Endocrinol Metab. 2005 Mar;90(3):1475-82. doi: 10.1210/je.2004-1540. Epub 2004 Dec 14.

The role of energy expenditure in the differential weight loss in obese women on low-fat and low-carbohydrate diets

Bonnie J Brehm ¹, Suzanne E Spang, Barbara L Lattin, Randy J Seeley, Stes David A D'Alessio

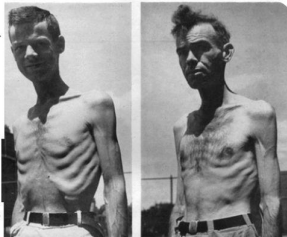
Affiliations + expand
PMID: 15598683 DOI: 10.1210/je.2004-1540

Systematic review of lifestyle interventions to improve weight, physical activity and diet among people with a mental health condition

Review > BMC Med. 2020; 18:198.
Published online 2022 Sep 9. doi: 10.1186/s12916-022-02087-3

Systematic review of lifestyle interventions to improve weight, physical activity and diet among people with a mental health condition

Review > BMC Med. 2020; 18:198.
Published online 2022 Sep 9. doi: 10.1186/s12916-022-02087-3



MEN STARVE IN MINNESOTA

RESEARCHERS VOLUNTEER FOR STRICT HUNGER TESTS TO STUDY EUROPE'S FOOD PROBLEM

PMID: PMC2462072

GOLFO ALEXOPOULOS. *Illness and Inhumanity in Stalin's Gulag.*

Get access >

Golfo Alexopoulos. *Illness and Inhumanity in Stalin's Gulag.* (Yale-Hoover Series on Authoritarian Regimes.) New Haven, Conn.: Yale University Press, 2017. Pp. xi, 308. \$65.00.

Dan Healey

The American Historical Review, Volume 123, Issue 3, June 2018, Pages 1049-1051, <https://doi.org/10.1093/ahr/123.3.1049>

Published: 30 May 2018

MAIS... Et c'est le plus gros *MAIS* du guide... Vous ne vivez pas dans un laboratoire scientifique. Vous n'êtes pas prisonnier dans un camp. Donc, votre problème n'est pas celui que vous pensez être. Ce n'est pas que vous êtes insensible au déficit calorique. Ce n'est pas que *"même en mangeant peu je maigris pas"*... Non. C'est qu'en dehors d'un environnement contrôlé, vous n'arrivez pas à entrer en déficit et vous arrivez encore moins à y rester. Pourquoi ? Parce que c'est extrêmement difficile de le faire à notre époque. Pour vous et pour tous les autres. Il y a de la bouffe délicieuse partout et tout le temps. Il y a des centaines d'opportunités par jour. Il n'y a même plus besoin de faire d'efforts pour en avoir. On est dans le contexte historique le plus compliqué qui ait jamais existé pour tenir un déficit calorique (donc perdre du poids). Forcément que vous subissez, on subit tous !

- Tu viens à l'apéro chez Nathalie demain soir ?
- On va au restau avec les filles ce midi hein ?
- Madame, le flan est offert avec le sandwich !
- Tiens, il y a des cookies dans la salle de pause.
- Attends chérie, je prends des M&M's pour regarder le film !
- Bah alors, elles sont pas bonnes mes frites ? Je te ressers.

- Trop la flemme de cuisiner ce soir, pizza ?
- On a déjà mangé de la ratatouille hier, on fait un truc vite-fait au micro-ondes.
- Je rajoute 50 g de riz sinon je vais avoir faim dans 2 heures...
- C'est les enfants qui voulaient aller au McDo.
- J'ai bu juste 2 verres, c'est pas si calorique quand même.
- Nan mais les gens me regardent bizarrement avec mon tupperware au boulot.
- Ça fait trois jours que je fais hyper gaffe, je me fais plaisir ce soir !

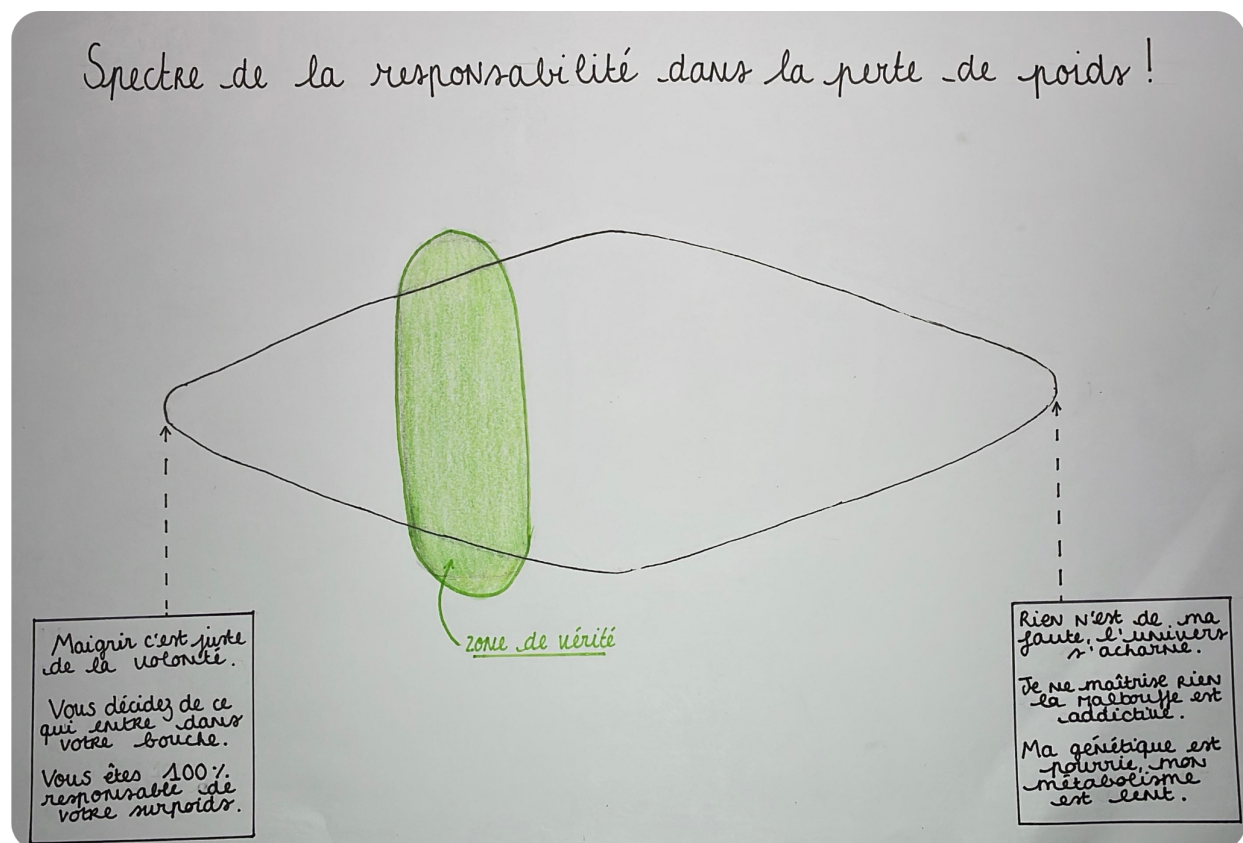
C'est la putain de lutte permanente. Constante.

La cocaïne c'est cher, difficile à trouver, illégal et personne n'en prend autour de vous.

La nourriture c'est pas cher, il y en a partout et tout le temps. Dans les magasins, dans vos placards, au travail, à la télé dans les pubs, sur les réseaux sociaux... Non-stop, vous y êtes exposé sans relâche et tout le monde en mange autour de vous. En plus dans un contexte où votre cerveau est obstiné par cela même quand vous êtes en déficit calorique. Bonjour le combat...

Pourtant, il faut le mener.

Face à la réalité du déficit, il y a un spectre :



La vérité est plus ou moins au milieu... Vous savez où elle est chez vous. Oui, votre génétique n'est pas optimale pour maigrir. Vous n'avez pas reçu la meilleure éducation alimentaire. Vous avez toujours été "gourmande". Vos horaires de travail ne sont pas top pour cuisiner etc... Mais en vous asseyant au bord de votre lit les yeux fermés. En passant en revue vos 4 dernières semaines alimentaires : avez-vous vraiment tout subi ? À quel point étiez-vous complètement responsable de ce que vous avez mangé ? Peut-être 60% ?

Peut-être 75%... Plus que ça ? Vous le savez, mais minimiser vous permet d'être un peu plus à l'aise psychologiquement, ça détend d'être victime d'une volonté externe.

Il est évident que vous subissez en partie.

Pour faire un rééquilibrage alimentaire, il faut tendre à gauche du spectre.

Si vous voulez accuser le monde entier de vos malheurs et juste subir le surpoids...

...c'est ok. Mais pas ici. Continuez à chercher des miracles. Là, on agit.

Bilan :

- A) Le déficit calorique fonctionne.
- B) C'est difficile d'y rester pour maigrir.
- C) Mais il faut le faire, c'est le seul moyen.
- D) Donc, on trouve une solution véritablement adaptée à votre vie.

Allez, on calcule vos besoins.

ACTION À ACCOMPLIR MAINTENANT

CALCUL DE VOTRE DÉFICIT CALORIQUE

Formule de calcul du Déficit
Calorique – Rééquilibrage
Alimentaire

Poids (kg):

Taille (cm):

Âge (ans):

Genre:
Femme

Niveau d'activité:
Sédentaire (peu ou pas d'exercice)

Calculer mon déficit calorique

Le résultat dans l'encadré rouge est votre déficit calorique.

Vous pensez que vous avez déjà été en déficit mais c'est faux.

"J'ai essayé, je mangeais 1400 kcal mais ça ne fonctionnait pas..."

Nouvelle vérité cool à entendre : vous êtes nul et pas fiable du tout pour estimer les kcal. Pas que vous, votre soeur, votre voisine, votre père et même votre diététicienne sont nuls :



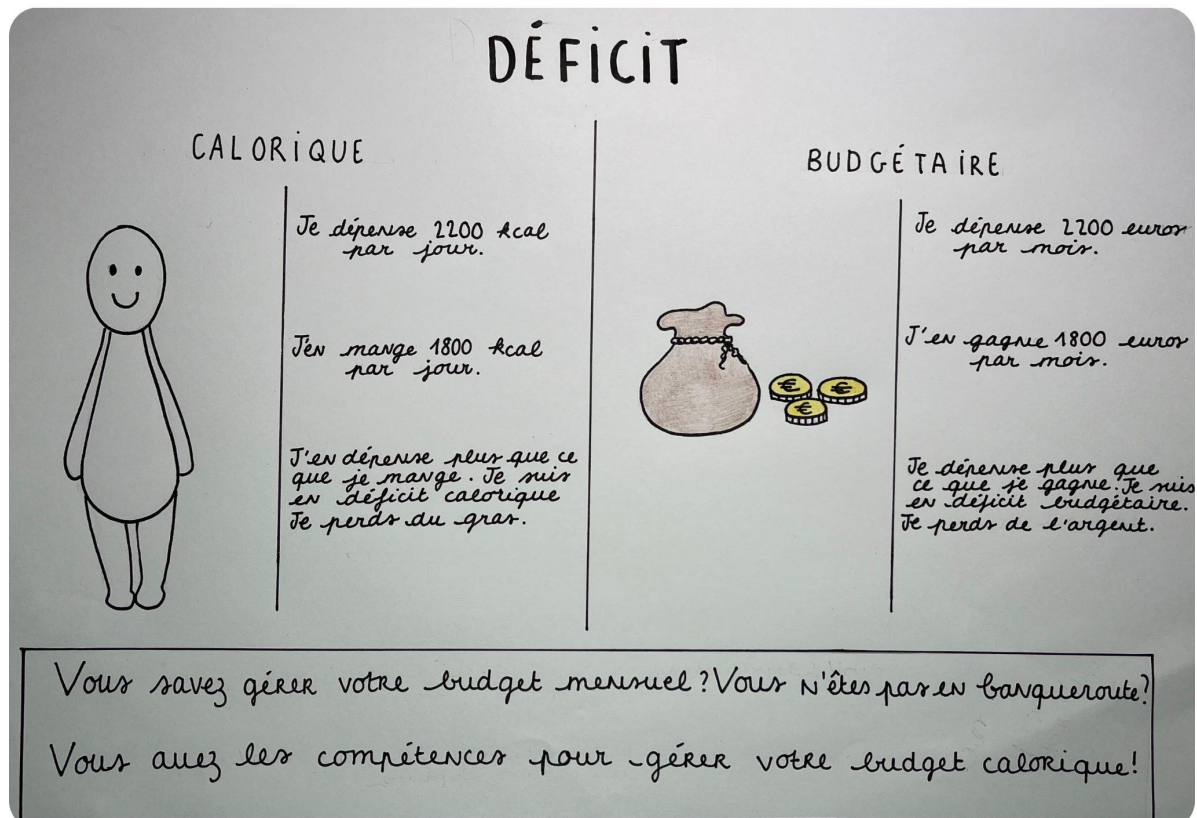
Il y a une différence entre le nombre de calories estimées (que vous pensez avoir mangé) et le nombre de calories réelles (que vous avez réellement mangé).



Ça ne veut pas dire qu'une vie entière de flicage vous attend. Ça ne veut pas dire que vous allez devoir peser le moindre morceau de pain que vous mangez. Ce qui est très compliqué à tenir pendant quelques semaines est impossible à maintenir pendant des années. Puisqu'un rééquilibrage alimentaire sans rechuter implique un niveau de contrainte minimum pour assurer des progrès durables, il faut trouver un compromis viable.

- OK vous sous-estimez systématiquement votre consommation.
- OK vous sur-estimez systématiquement votre niveau de dépense.

On le note. On en tient compte (parties 3 et 4). Mais on n'en fait pas une obsession. La bonne nouvelle, c'est que vous savez faire un déficit. Vous avez les compétences requises et vous le faites depuis des années déjà. Si vous arrivez à gérer votre budget économique pour atteindre l'équilibre, vous arriverez à gérer votre budget calorique pour atteindre votre poids de forme :



On connaît votre niveau de déficit calorique.
 Qu'est-ce que vous allez manger ?

- ÉTAPE 3 = CHOISIR LA STRATÉGIE ADAPTÉE À VOTRE PROFIL -

La meilleure (seule) façon de maigrir, c'est celle que vous arrivez à tenir. Point barre.
Le seul mécanisme responsable de la perte de gras est le déficit calorique. Point barre.

<u>Jeûne intermittent</u>  <i>Ne pas manger pendant une fourchette de 16h chaque jour</i> Déficit calorique induit par la restriction d'opportunité alimentaire	<u>Régime sans sucre</u>  <i>Ne pas manger d'aliments contenant du sucre sous quelque forme que ce soit</i> Déficit calorique induit par la réduction de l'apport calorique lié au sucre	<u>Diète pauvre en graisses</u>  <i>Ne pas manger d'aliments riches en lipides</i> Déficit calorique induit par la réduction de l'apport calorique lié aux lipides	<u>Rééquilibrage Alimentaire</u>  <i>Réduction volontaire de l'apport calorique en tenant compte des préférences individuelles</i> Déficit calorique volontaire. Sans filtre
---	--	--	--

Comment faire en sorte que le déficit calorique soit le moins douloureux, frustrant et restrictif possible ? C'est la question qui m'obsède depuis 15 ans et ma réponse la plus aboutie est : le rééquilibrage alimentaire que je fais évoluer perpétuellement depuis aussi longtemps.

La révolution de la méthode ? Vraiment ? Le secret ?

Quand les gens n'ont pas faim. Quand ils couvrent leurs besoins nutritionnels. Quand aucun aliment n'est banni. Quand ils n'ont pas de sentiment de frustration. Quand la mise en application est simple et compréhensible. Miracle : ça fonctionne vachement bien. Ouah, voilà le grand secret de ma méthode...

C'est con hein. Mais ne pas avoir faim, ne pas avoir de carence, manger des monster munch si vous avez envie et comprendre facilement ce que vous faites pour la progression : c'est vachement efficace pour maigrir sans rechuter. Incroyable.

Forcément les enflures du domaine vous vendent de la complexité. Du jargon inutilement scientifique, des éléments ultra spécifiques, de l'enfumage pour vous faire croire que vous n'y arriverez jamais sans leur méthode miracle. Pour vous rendre dépendant et vous donner l'impression que sans eux, vous êtes foutu pour toujours. Non seulement le rééquilibrage alimentaire est simple, à la portée de tout le monde... Mais en plus je vous donne le processus théorique complet gratos 😊

La nutrition, ce n'est pas votre vie. Connaître par cœur les nutriments d'un haricot vert, vous n'en avez rien à faire. La perte de poids, ce n'est pas votre passion. Vous ne vous levez pas le matin avec une excitation de dingue à l'idée de lire les dernières études scientifiques sur l'indice de satiété des crevettes. Rien à foutre.

Vous avez un boulot. Des enfants. Des activités. Des occupations. Les pneus de la bagnole

à aller faire changer. Repeindre le portail du garage. Passer l'aspi dans le salon. Un apéro avec vos collègues à organiser jeudi soir. Vous n'avez ni le temps, ni l'envie, ni intérêt à passer deux heures par jour à lire, regarder et écouter (*la plupart du temps des conneries*) sur la perte de poids.

Ce n'est pas parce que je conduis une bagnole que je sais réparer un moteur. Ce n'est pas parce que vous voulez perdre du poids que vous devez connaître les mécanismes organiques sous-jacents de A à Z. Ce n'est pas parce que je veux laver mon linge que je dois savoir construire une machine à laver.

Oh. Bah ça libère.
Sans déconner.

On veut une méthode efficace pour maigrir. Simple à suivre et appliquer. Qui fonctionne vraiment sans engendrer des contraintes de dingue. Et qui ne réclame pas que vous y passiez plus de 10 min par jour. J'annonce... c'est le rééquilibrage alimentaire.

Et vous n'avez que deux stratégies envisageables :

- Maigrir hyper vite avec un régime ultra strict parce que vous continuez à croire que la perte de poids doit être un truc horrible à passer avant de revivre comme avant. YoYo.
- Ou, entrer dans un rééquilibrage alimentaire cohérent pour le long terme, accepter que la transformation est durable, sans retour en arrière, mais adaptée à votre vie.

La première est débile.
Chacun son truc.

La seconde réclame du boulot.
Mais on va y aller tranquillou juste en dessous...

- ÉTAPE 4 = RÉADAPTER LES REPAS À VOS BESOINS, GOÛTS ET ENVIES -

Si c'est trop compliqué, ça vous embrouille. Si ça embrouille, vous manquez de clarté. Si ce n'est pas clair, vous doutez. S'il y a des doutes, vous vous trompez de priorités : vous ne progressez pas, vous relâchez et vous abandonnez. Vous rechutez.

La nutrition de la perte de poids est une maison. Simple à comprendre.

Si la maison est bien faite, solide, adaptée à vos préférences et besoins = c'est la belle vie.
Si la maison est mal faite, fragile, trop petite et moche = c'est une vie désagréable.
Des infiltrations, de la moisissure, aucune harmonie, des canalisations cassées...

Si votre plan nutritionnel est bien fait, adapté à vos goûts et besoins = c'est la belle vie.
S'il est mal fait, trop compliqué, sans nutriments, trop frustrant = c'est une vie désagréable.
Des maladies, des douleurs, de la fatigue, de l'inflammation, des carences...

Même combat.

Sauf que vous ne pouvez pas déménager.

Si votre maison s'écroule, on peut reconstruire.

Une fois, deux fois, dix fois...

Si votre santé décline trop, on peut améliorer la situation.

Vous pouvez changer le cap de votre vie avec la nutrition.

Mais si ça s'écroule complètement, c'est la fin du jeu...

Il n'y a plus de temps à gâcher. Plus le temps de tourner en rond.

On va construire la maison idéale pour votre perte de poids.

Dans le quartier du déficit calorique :



A) Les fondations et murs : Protéines 🍖

Vous vous souvenez ? Vous n'êtes pas expert en nutrition et vous ne voulez pas l'être. La structure moléculaire des chaînes d'acides aminés qui constituent les protéines... On s'en fout à un point monumental. On va rester dans les concepts pratique pratique pour maigrir dans le vrai monde. Celui où *"escalope de poulet = protéines"* et pas *"escalope de poulet = 12% de leucine, 7% de valine, 1,2% de tryptophane..."*.

La règle de cette quatrième partie est très claire. Si ça n'a pas un impact significatif sur le plan de la perte de gras où des indicateurs de santé : ça n'existe pas. Par exemple, presser un citron dans de l'eau chaude au réveil n'a aucun impact sur la perte de gras ou sur les indicateurs de santé, donc ça n'existe pas. Toutes les petites astuces un peu débiles pour se donner bonne conscience mais qui ne font pas avancer le train : ça dégage.

En l'occurrence, toutes les *"astuces détox"* du monde n'auront même pas 2% de l'impact sur vos progrès qu'aura une consommation adéquate de protéines au quotidien. Ouai. À ce point.

Les fondations et murs porteurs de votre maison de la perte de poids sont les protéines. Un peu de bon sens ? Sans les protéines, vous avez une cabane en carton. Pas assez de protéines = fondations fragiles, fissurées, murs tremblants qui menacent de s'effondrer. Vous aurez beau passer 4 couches de peintures sur un mur qui s'effrite, ça ne changera rien à la structure.

Écoutez, depuis 2013 j'ai échangé avec au moins 20 000 femmes individuellement au sujet de leur perte de poids. Une seule. One. Uno. Mangeait *"beaucoup de protéines"*. Dans le sens *"un peu trop"*. Soit 0.00005%. Toutes les autres, les 99,99995% restantes en mangeaient juste assez, presque assez, pas assez et la plupart d'entre elles beaucoup trop peu. Voilà d'où vient ma présupposition selon laquelle vous en manquez à coup sûr.

- *"Mais pas du tout je mange des oeufs et du poisson"*. Super Captain Musclée. Merci.

Vous survivez avec vos 2 tranches de jambon blanc et votre oeuf quotidien parce que le corps humain est ultra performant. Il arrive à faire beaucoup avec très peu. Sauf qu'il y a une différence monumentale entre *"manger 25-30 g de protéines par jour et survivre"* et *"manger 90-100 g de protéines par jour et vivre dans une santé optimale"*. Spoiler : pour maigrir sans souffrir, sans avoir faim et sans carence... Il faut jouer le jeu de l'optimal.



> Am J Clin Nutr. 2015 Jun;101(6):1320S-1329S. doi: 10.3945/ajcn.114.084038. Epub 2015 Apr 29.

The role of protein in weight loss and maintenance

Heather J Leidy ¹, Peter M Clifton ¹, Arne Astrup ¹, Thomas P Wycherley ¹, Margriet S Westerterp-Plantenga ¹, Natalie D Luscombe-Marsh ¹, Stephen C Woods ¹, Richard D Mattes ¹

Affiliations + expand

PMID: 25926512 DOI: 10.3945/ajcn.114.084038

Review > Br J Nutr. 2012 Aug;108 Suppl 2:S105-12. doi: 10.1017/S0007114512002589.

Dietary protein – its role in satiety, energetics, weight loss and health

Margriet S Westerterp-Plantenga ¹, Sofie G Lemmens, Klaas R Westerterp

Affiliations + expand

PMID: 23107521 DOI: 10.1017/S0007114512002589

Review > Am J Clin Nutr. 2008 May;87(5):1558S-1561S. doi: 10.1093/ajcn/87.5.1558S.

Protein, weight management, and satiety

Douglas Paddon-Jones ¹, Eric Westman, Richard D Mattes, Robert R Wolfe, Arne Astrup, Margriet Westerterp-Plantenga

Affiliations + expand

PMID: 18469287 DOI: 10.1093/ajcn/87.5.1558S

Manger suffisamment de protéines pour la santé/perte de poids.

Six raisons de m'écouter le dire pour la 8000ème fois :

1. **Maintien de la masse maigre.** *Capital en déficit calorique, on veut perdre la graisse, pas les muscles.*
2. **Amélioration de la fréquence métabolique.** *Plus de dépense calorique à la digestion des protéines que des autres nutriments.*
3. **Augmentation de la satiété des repas.** *Les aliments riches en protéines ont un excellent pouvoir rassasiant.*
4. **Réduction des fringales entre les repas.** *Si vos repas sont plus rassasiant et ont une charge glycémique plus faible, vous n'aurez pas faim 2h après.*
5. **Prévention de la sarcopénie.** *En vieillissant, vous perdez de la masse musculaire. Sauf si vous mangez suffisamment de protéines.*
6. **Favorisation de l'oxydation du gras.** *Favorise la production du glucagon.*

Incroyable ! Passer de 80 g de poulet à 180 g tous les midis va changer votre vie ? Vraiment ? Comment c'est possible, c'est trop simple, c'est trop facile ? Sans déconner c'est à se taper la tête contre les murs tellement le truc est con. Faire cuire deux escalopes plutôt qu'une seule peut littéralement faire la différence entre avoir faim, être fatigué, faire un grignotage, manger 400 kcal de gâteaux en dessert VS perdre du poids tranquillement.

C'est tellement simple que personne ne le fait. Ou alors pas assez. Ou pas assez longtemps. Ou un mélange des deux...

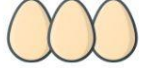
IL VOUS FAUT AU MINIMUM 1,3 G DE PROTÉINES PAR KG ET PAR JOUR.

CALCUL À FAIRE MAINTENANT

Si vous avez moins de 20 kg à perdre. Votre poids multiplié par 1,3 = apport quotidien minimum en protéines. Exemple : Je pèse 73 kg. Mon objectif est 65 kg. Je mange $73 \times 1,3 = 95$ g de protéines par jour.

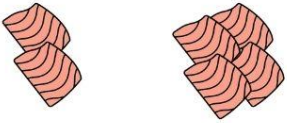
Si vous avez plus de 20 kg à perdre. Votre poids cible multiplié par 1,3 = apport quotidien minimum en protéines. Exemple : Je pèse 99 kg. Mon objectif est 75 kg. Je mange $75 \times 1,3 = 98$ g de protéines par jour.

En pratique ça peut être :

75 G	85 G	95 G	95 G	110 G
Petit-déjeuner : 2 œufs en bowlcake (12 g)  Déjeuner : 100 g de cabillaud (21 g)  Collation : 200 g de Skeyr (20 g)  Dîner : 100 g de dinde (21 g) 	Petit-déjeuner : 200 g de Skeyr (20 g)  Déjeuner : 150 g de sardines en boîte (30 g)  Collation : Shaker de protéines (20 g)  Dîner : 100 g de jambon blanc (18 g) 	Petit-déjeuner : 200 g de Skeyr (20 g)  Déjeuner : 200 g de cuisses de poulet (42 g)  Collation : 100 g de fromage cottage (7 g)  Dîner : 150 g de maquereau (30 g) 	Petit-déjeuner : 3 œufs en omelette (18 g)  Déjeuner : 150 g escalope de poulet (31 g)  Collation : Shaker de protéines (20 g)  Dîner : 150 g de steak haché 5% (30 g) 	Petit-déjeuner : 3 œufs en pancakes (18 g) 200 g de fromage blanc (14 g)   Déjeuner : 200 g de boeuf (42 g)  Dîner : 200 g de crevettes (38 g) 

Si vous avez des objections, j'imagine que c'est parce que vous avez lu avec attention et détail la littérature scientifique complète à ce sujet. J'imagine que vous avez suivi et accompagné des milliers de femmes dans leur perte de poids. J'imagine que vous avez aussi un meilleur ami qui a fait sa thèse de doctorat sur le métabolisme des protéines. J'imagine que vous avez interprété quasiment 3000 bilans sanguins dans votre carrière. Auquel cas, nous avons le même niveau d'expertise, votre objection est acceptable et je vous invite à lire mon bouquin dans lequel je consacre 17 pages entières à la justification scientifique et empirique derrière l'augmentation de la consommation de protéines ; pourquoi c'est beaucoup plus dangereux pour la santé d'en manger TROP PEU que d'en manger TROP (*puisque personne n'en mange jamais trop*). Pas la place, ni l'intérêt de rejustifier ici.

Cela étant dit, les solutions pour en manger plus :

1 - DOUBLEZ VOS PORTIONS ACTUELLES	2 - PLUS DE PRODUITS LAITIERS RICHES EN PROTÉINES	3 - AJOUTEZ DES COLLATIONS PROTÉINÉES
Une escalope = Deux escalopes  Un steak = Deux steaks  Deux tranches = Quatre tranches 	Le skyr (10g pour 100g)  Le fromage blanc 0% (8 g pour 100 g)  Le kéfir (5 g pour 100 g)  Le cottage cheese (10 g pour 100 g)  Les petits suisses (8 g pour 100 g) 	Pancakes oeufs + avoine  Skyr + fruits rouges  Shaker de protéines en poudre  Wrap jambon + mozzarella  Rillettes de thon + pain au levain 

B) Le toit et les fenêtres : Nutriment et Satiété 🍊

Si vous n'avez que des fondations et des murs, votre maison prend la flotte. Quand il pleut vous serez trempés, vous allez avoir froid. Pas de fenêtre non plus, l'énergie se dissipe, vous tombez malade... Ok vous avez des protéines, c'est génial. C'est mieux que la cabane en carton d'avant. Mais il faut mettre un toit et des fenêtres car si l'idée du rééquilibrage alimentaire c'est de maigrir sans jamais rechuter, la métaphore de la maison, c'est d'y vivre pour toujours sans jamais vouloir déménager. Dans ce cas, vous avez intérêt à construire tout ce qu'il faut comme il faut. Autrement dit, couvrir la section satiété et nutriment avec des fruits et légumes.

Les protéines contribuent déjà énormément à la satiété et aux nutriments, mais dans cette catégorie on a deux gros joueurs : les fruits et légumes. Je peux continuer à vous balancer des témoignages et des tonnes d'études scientifiques, mais à un moment faites juste marcher votre bon sens :

600 kcal / 400 g de nourriture
150 g de poulet + 150 g de gnocchis (21 gnocchis) + une danette



600 kcal / 445 g de nourriture
Deux steaks hachés 5% + 120 g de frites + un yaourt aux fruits



490 kcal / 1350 g de nourriture
150 g de poulet + 800 g de ratatouille méditerranéenne + une pêche + 100 g de fraises + une pomme



600 kcal / 1500 g de nourriture
Deux steaks hachés 5% + 900 g de salade de crudités (concombre, carotte, poivron jaune, radis, tomates cerises, coeur de laitue, échalotes) + 400 g de salade de fruits (mangue, ananas, litchi, kiwi, banane)



Sans jouer à la contradiction puérile.

De quel côté vous avez faim le plus rapidement ?

De quel côté vous couvrez le plus vos besoins nutritionnels ?

De quel côté vous sortez de table avec plus d'énergie ?

Ça ne veut pas dire que vous devez bannir les gnocchis pour toujours. Ça veut dire qu'on construit une maison solide en respectant le plan de l'architecte. En l'occurrence, la hiérarchie de priorité d'un repas doit toujours se composer comme : protéines *puis* fruits et légumes *puis* les gnocchis si vous en voulez. On s'assure d'avoir suffisamment de protéines. On s'assure d'avoir suffisamment de nutriments (légumes et fruits). Puis on ajoute des gnocchis ou des frites si c'est ce dont vous avez envie ce midi. Ça pourrait très bien être du riz blanc, du pain au levain, des pâtes, des pommes de terre bouillies.

Votre problème majeur et celui de la plupart des gens qui ont du poids à perdre c'est qu'ils préparent leur repas à l'envers. *"Les enfants on mange des gnocchis ce midi. Bon qu'est-ce qu'on peut ajouter... Vous voulez du fromage râpé ? On va aussi prendre une tranche de jambon blanc parce que c'est important"*. Super. Vous n'avez aucun nutriment. La satiété du repas est pourrie. Vous explosez l'apport calorique. Il n'y a que 15 g de protéines. Vous aurez faim dans 2h. Nul. *"Ce midi on mange du steak haché, il me faut 200 g. J'ajoute la fin du sachet de ratatouille surgelé. On a des clémentines pour le dessert. Vous voulez des gnocchis ou du riz avec le repas ?"* Super. Vous avez 40 g de protéines. Vous avez vos nutriments avec les fruits et légumes. La satiété est bonne. Et l'apport calorique correspond à vos besoins parce qu'avec 200 g de viande + 350 g de légumes + 150 g de fruits : vous n'allez pas manger un max de gnocchi. Tandis qu'avec du fromage râpé et 30 g de jambon blanc, le paquet de gnocchis, vous l'avalez sans broncher.

Respectez la hiérarchie de composition du repas c'est déjà 60% de la réussite de votre perte de poids.

"Mais pourtant je mange vachement plus de légumes qu'avant"

Tes 4 radis en plus à midi et la demi-boîte de haricots verts le soir ? C'est "vachement plus" ? Vous avez l'impression de manger suffisamment de fruits et légumes mais dans le cadre d'une perte de poids, les besoins sont drastiquement plus élevés que ce que vous percevez.

CALCUL À FAIRE MAINTENANT

Si vous avez moins de 20 kg à perdre. Votre poids + un zéro = apport quotidien minimum en fruits et légumes. Exemple : Je pèse 73 kg. Mon objectif est 65 kg. Je mange $73 + un\ 0 = 730$ g de fruits et légumes par jour.

Si vous avez plus de 20 kg à perdre. Votre poids cible + un zéro = apport quotidien minimum en fruits et légumes. Exemple : Je pèse 99 kg. Mon objectif est 75 kg. Je mange $75 + un\ 0 = 750$ g de fruits et légumes par jour.

En pratique ça peut être :

700 G	800 G	900 G	1000 G
Petit-déjeuner : Une orange (150 g) 	Petit-déjeuner : Deux kiwis (150 g) 	Petit-déjeuner : 200 g de fruits rouges surgelés 	Petit-déjeuner : Une banane et deux prunes (230 g) 
Déjeuner : 200 g h. verts, champignons, ail 	Déjeuner : 300 g de mélange estival 	Déjeuner : 250 g de crudités 	Déjeuner : 300 g de ratatouille 
Collation : 150 g d'ananas 	Collation : Deux abricots (120 g) 	Collation : Une pêche (130 g) 	Collation : Une orange (150 g) 
Dîner : 200 g tomates, melon, basilic 	Dîner : 250 g de crudités 	Dîner : 300 g de purée de légumes verts 	Dîner : 350 g de soupe de butternut, carottes, oignons, échalotes 

Frais, surgelé, en bocaux... C'est ok. On s'en fout. Faites ce qui est plus pratique pour vous, ce que vous préférez au goût, ce qui correspond à votre budget, votre temps disponible, votre envie de cuisiner ou pas trop. Ça doit rester simple. Si c'est 300 g de légumes à midi, mangez des carottes avec des brocolis. Mangez de la ratatouille surgelée. Mangez des haricots verts en boîte. Ne commencez pas à complexifier ce qui n'a pas à l'être *“Oui mais je pensais à ajouter des courgettes parce que c'est riche en vitamine C...”* Cool. Pas le temps, pas envie, pas besoin de réfléchir à ça. Si vous mangez votre portion indiquée (poids + 0) tous les jours, vous couvrez vos besoins grâce à la variété sans y prêter attention.

“Mais il invente rien ! Il dit juste de manger plus de fruits et légumes”

Bah non j'invente rien, mais même *“juste manger plus de fruits et légumes”* vous n'avez pas été capable de le faire en quantité suffisante ou suffisamment longtemps. Donc un peu d'humilité. Le jeu ce n'est pas de manger 3 fraises et une orange par jour pendant 2 semaines puis de se plaindre que votre poids ne descend pas. Le jeu c'est de manger vos xxx g de fruits et légumes par jour, tous les jours, jusqu'à la mort. Donc pas le temps, ni l'envie, ni l'intérêt de s'embrouiller avec les carottes plus riches en antioxydants que les courgettes... Ce sont des considérations de régimeuse. Vous avez dépassé ce stade, on construit une routine alimentaire à vision très long terme.

Ce n'est pas *“juste”* manger plus de fruits et légumes. C'est d'en consommer une portion minimum viable quotidiennement. C'est de quantifier, d'objectiver et de rendre palpable cette consommation en la faisant entrer dans une matrice cohérente pour votre perte de poids et votre santé.

1 - DOUBLEZ VOS PORTIONS ACTUELLES	2 - MANGEZ PLUS DE FRUITS (BEAUCOUP PLUS)	3 - NE JAMAIS LIMITER LES PORTIONS
150 g de ratatouille = 300 g de ratatouille 	Au petit déjeuner 	Considérez que les fruits et légumes sont illimités. 
Une tomate = Deux tomates 	Après vos repas en dessert 	Personne n'est devenu obèse à cause des abricots. 
Petite salade = Grosse salade 	En collation tous les jours 	Personne n'a pris de gras à cause des myrtilles. 
	Dès que vous avez faim la journée 	Mangez les fruits et légumes que vous adorez sans limite. 
		Ne vous forcez jamais à manger ceux que vous détestez. 

C) Confort intérieur : Vos goûts 🍴

Aucun aliment n'est banni.

Aucun aliment n'est indispensable.

Vous devez juste rester dans le cadre du déficit calorique. Toutes les histoires de “*super-aliments*” ou d'aliments “*ultra malsains*”, c'est du théâtre. Manger des myrtilles c'est mieux que de manger des kitkats. Ouai. Mais manger des myrtilles ne va pas sauver votre santé et manger des kitkats ne va pas la détruire. La réalité c'est que 90 à 95% de l'amélioration des indicateurs de santé sont directement liés à la perte de gras.

Avoir un IMC + RTH sous la ligne 0.20 et manger plein de kitkat + McDo c'est mieux que d'avoir un IMC + RTH au-dessus de la ligne 0.70 et manger des myrtilles + brocolis. Les études sont claires là-dessus. Les bénéfices alimentaires sont quasiment exclusivement liés à la réduction de l'apport calorique qui induit la perte de gras indépendamment de la composition de ces calories.

Il n'y a aucun aliment miracle, vous perdez du gras = tout s'améliore. Pression artérielle, glucose sanguin, sensibilité à l'insuline, panel lipidique, fonctions hépatiques, fonctions thyroïdiennes... Tout. Sachant cela, on dégage une fois de plus les éléments secondaires et on se concentre sur une seule problématique capitale “*comment tenir son déficit calorique suffisamment longtemps pour en tirer les bénéfices ?*”

Pas compliqué. On coche des cases.

1. Optimiser vos fonctions organiques, la satiété et l'apport en nutriments = protéines + fruits + légumes.

2. Tenir le plus longtemps possible = respecter vos goûts, vos envies et vos contraintes.

En cochant les deux cases, c'est réussite garantie.

Pour les protéines, légumes et fruits : mangez juste ce que vous aimez. Si vous détestez les crevettes, c'est débile de se forcer. Si vous adorez le poulet, mangez-en autant que vous voulez. Si vous détestez les abricots, c'est débile de se forcer. Si vous adorez l'ananas, mangez-en autant que vous voulez...

"Oui, mais les brocolis et les asperges c'est super sain..."

T'as pas suivi ? On vient d'apprendre que la source calorique ne change rien dans la mesure où il y a une perte de poids. Peu importe que tu manges des brocolis ou des haricots verts. Si tu es en déficit, ta santé s'améliore. Respecte les étapes A et B. Mange suffisamment de protéines, de fruits et de légumes en choisissant les aliments que tu aimes le plus (ou au moins que tu ne détestes pas).

Chaque repas ne devrait pas être le festin du siècle. Chaque repas ne devrait pas être un supplice. La neutralité est acceptable. Le plaisir relatif est idéal.

Vous devez séparer la nourriture de sa fonction principale. Ce n'est pas "normal" de constituer ses repas dans une optique de pur plaisir gustatif, la nourriture sert une fonction nutritive avant quoi que ce soit d'autre (elle l'a fait pendant des millions d'années). L'histoire des poissons panés croustillants avec de la purée sucrée c'est une anomalie. Ce n'est pas "normal" de réfléchir à la composition de chaque repas pour kiffer le plus possible.

Regardez l'extrait d'un mail que j'ai envoyé récemment :

Laurent a 34 ans. Quatorze - quinze kilos de surpoids. Depuis une dizaine d'années. Ça l'a fait réagir : « *toute ma vie je vivais comme s'il n'y avait aucune distinction entre la nourriture utile et la nourriture plaisir. En relisant ton livre je l'ai découvert il y a seulement quelques semaines...* »

Vous faites grosso modo 1100 repas par an. Vous trouvez ça normal de prendre du plaisir 1100 fois ? Probablement que oui.

En Occident on considère le plaisir gustatif comme un dû. Presque un droit moral de kiffer pleinement chaque repas.

La bouffe, l'alimentation c'est pour le goût et la satisfaction. Et vous ne le remettez quasi jamais en question.

Bah non. C'est faux.

La nutrition doit servir un intérêt qui dépasse la satisfaction gustative. Sur le plan évolutionniste, elle l'a toujours fait et ce rôle de plaisir unique est récent. Regardez comment ce que vous mangez influence la dopamine :

Si vous mangez des pizzas, les haricots deviennent moins bons. Si le plaisir est votre critère principal... vous entrez dans une impasse dopaminique.

Essayer de « prendre » du plaisir gustatif dans chaque repas est une erreur. Ça ne veut pas dire se forcer à bouffer des trucs que vous détestez. Pas du tout.

Ça veut dire que vous pouvez manger des repas neutres. Vous trouvez ça mangeable, sans plus. Vous n'avez pas à vous forcer. Mais c'est pas déliant.

Sauf que le plaisir provient du résultat que ça produit : Meilleure santé, perte de poids, bonne digestion, meilleur sommeil, absence de maladie, plus d'énergie.

Votre alimentation peut servir plusieurs intérêts.

Votre ordinateur peut servir à travailler. Votre ordinateur peut servir à regarder une série. C'est le même outil, qui accomplit une fonction différente.

Votre alimentation peut servir à maigrir. Votre alimentation peut servir à kiffer une pizza. C'est le même outil, qui accomplit une fonction différente.

Ça ne veut pas dire que les fonctions sont mutuellement exclusives.

Vous pouvez manger des repas que vous adorez qui restent dans le cadre du déficit et qui soutiennent nutritionnellement vos fonctions organiques.

Le Rééquilibrage Alimentaire est au centre. C'est le compromis vertueux entre ce que vous voulez faire et ce que vous devez faire.

On a tous une relation unique à notre alimentation. La seule chose que vous incite à faire, c'est d'y réfléchir.

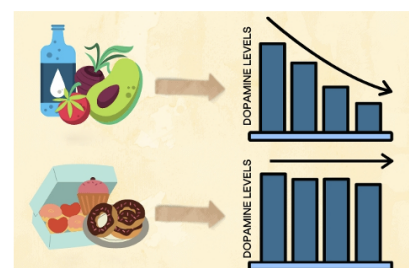
À partir de maintenant, vous changez de grille de lecture. Le paradigme change, c'est acceptable de manger pour une fonction. C'est acceptable que 80% des repas soient bons et appréciables. Mais que leur fonction principale soit la santé, la perte de poids. Tandis que 20% sont composés majoritairement pour kiffer.

Qu'est-ce que ça change ? Vous prendrez encore plus de plaisir dans les 20%. Vous ressentirez beaucoup moins de frustration dans les 80%.

Vous désacralisez la nourriture et améliorez votre contrôle. Vous abordez l'alimentation avec davantage de pragmatisme.

Sans agir brusquement. Laissez-vous l'opportunité d'y penser. Aujourd'hui, demain, cette semaine. Quand vous mangez, quand vous cuisinez.

Posez-vous la question de la fonction et des intérêts.



D) Décoration : Bouffe 100% plaisir 🍕

Tant que vous êtes dans le cadre du déficit calorique, c'est ok. Tout doit passer par ce premier filtre. Chaque question que vous vous posez pendant votre rééquilibrage alimentaire doit être passée par là.

“Maël, je suis en train de perdre du poids, je peux manger deux twix au goûter ?”

Ça passe dans ton déficit calorique ? Oui / Non. Décision.

“Je comprends pas je mange super sain mais je ne maigris pas ?”

Tu es bien dans le cadre de ton déficit calorique ? Oui / Non. Réadaptation.

“Est-ce que je peux aller manger au restau tous les jeudis avec mes collègues ?”

Le menu te permet de faire un choix qui te garde dans le cadre du déficit ? Oui / Non. Décision.

Finito. Pas plus de prise de tête que ça.

Info capitale numéro 1 = Les protéines, fruits et légumes ne vous sortiront jamais du cadre.

Info capitale numéro 2 = Les aliments ultra-transformés vous feront souvent sortir du cadre.

On peut estimer que si vous n'êtes pas un touriste de la perte de poids, que si vous appliquez ce que vous avez lu plutôt que juste vous divertir, vous allez respecter les portions indiquées et que les protéines + légumes + fruits couvriront en moyenne 50% de votre déficit calorique.

Dans un scénario avec un déficit à 1800 kcal, vous respectez la structure initiale x protéines x fruits x légumes qui représenteront environ 900 kcal (*soit 50% du total*). Vous pouvez remplir le reste avec des aliments bruts (idéalement)... Pomme de terre, patate douce, riz blanc, avoine, huile d'olive, beurre, pain complet, fromage... pour atteindre les 1800 kcal total. Dans ce remplissage de 900 kcal peuvent aussi figurer les gnocchis lustucru, les frites au four, le twix du goûter, le croissant à la pause de 10h, le verre de vin de l'apéro, la poignée de cacahuètes...

Tant que ce remplissage reste dans le cadre de votre déficit calorique (900 pour l'exemple) tout va bien. Très bien.

“Mais, c'est hyper facile vu comme ça”

Bien sûr que c'est hyper facile sur le papier. Rien n'est banni. Rien n'est obligatoire. Rien n'est hyper complexe. Sauf que... la vraie vie c'est pas la théorie les enfants.

Vous allez prendre 3 poignées de cacahuètes au lieu d'une.

Vous allez manger deux parts de gâteau à la pause.

Vous allez boire une deuxième bière.

Vous allez finir la sauce de votre plat au restau.

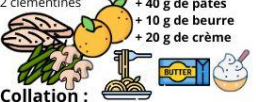
Vous allez dépasser le déficit régulièrement en étant persuadé que *“pourtant j'fais gaffe”*.

Même si c'est simple et peu contraignant, ça réclame quand même de la constance.
Pour les 1800 kcal ça pourrait ressembler à ça (quelqu'un de 85 kg) :

EXEMPLE 1	EXEMPLE 2	EXEMPLE 3	EXEMPLE 4
Petit-déjeuner : 200 g skyr + 1 banane  Déjeuner : 200 g steak haché 5% + 300 g ratatouille + 2 abricots  Collation : Omelette sucrée 2 oeufs + une pêche  Dîner : 150 g de cabillaud + 250 g crudités 	Petit-déjeuner : Pancakes 3 oeufs + 100 g de fruits rouges  Déjeuner : 150 g de poulet + 300 g légumes + 2 clémentines  Collation : 30 g de protéines + une pomme  Dîner : 100 g de crevettes + 250 g de mélange cajun 	Petit-déjeuner : Bowlicake 3 oeufs + 100 g de fromage blanc + un kiwi  Déjeuner : 130 g de rôti de boeuf + 200 g d'aubergine + une orange  Dîner : 140 g de sardines + 300 g de légumes 	Petit-déjeuner : 100 g de jambon + 50 g de mozzarella + 100 g de tomate et basilic + une prune  Collation : Une poire  Déjeuner : 200 g de steak de thon + 300 g de purée de brocoli carottes  Dîner : Une cuisson de poulet + 200 g de légumes + 100 g de fraises 
945 / 1800 KCAL	887 / 1800 KCAL	908 / 1800 KCAL	905 / 1800 KCAL

La base irréductible est remplie.
85 kg = 110 g de protéines minimum.
85 kg = 850 g de fruits et légumes minimum.

On ne fait pas moins que ça et ça nous amène à 900 kcal.
Qu'on pourrait remplir en ajoutant les 900 kcal restantes comme ça :

EXEMPLE 1	EXEMPLE 2	EXEMPLE 3	EXEMPLE 4
Petit-déjeuner : 200 g skyr + 1 banane  Déjeuner : 200 g steak haché 5% + 300 g ratatouille + 2 abricots + 200 g de PDT + 5 g h. olive + 10 g ketchup  Collation : Omelette sucrée 2 oeufs + une pêche + un snickers  Dîner : 150 g de cabillaud + 250 g crudités + 60 g de riz + une danette 	Petit-déjeuner : Pancakes 3 oeufs + 100 g de fruits rouges + 30 g d'avoine + 10 g de miel + 10 g de choco noir + un croissant  Déjeuner : 150 g de poulet + 300 g légumes + 2 clémentines + 40 g de pâtes + 10 g de beurre + 20 g de crème  Collation : 30 g de protéines + une pomme  Dîner : 100 g de crevettes + 250 g de mélange cajun + 50 g de pain complet + 5 d'huile de coco + 20 g de cacahuètes 	Petit-déjeuner : Bowlicake 3 oeufs + 100 g de fromage blanc + un kiwi + 30 g d'avoine + 10 g de sirop d'érable  Déjeuner : 130 g de rôti de boeuf + 200 g d'aubergine + une orange + 200 g de frites + 10 g de suif + 100 g de glace  Dîner : 140 g de sardines + 300 g de légumes + 10 g d'huile d'olive + un kinder bueno 	Petit-déjeuner : 100 g de jambon + 50 g de mozzarella + 100 g de tomate et basilic + une prune + 5 g d'huile d'olive  Collation : Une poire  Déjeuner : 200 g de steak de thon + 300 g de purée de brocoli carottes + Apéro (50 g de saucisson, 70 g de gâteaux, vin rouge)  Dîner : Une cuisson de poulet + 200 g de légumes + 100 g de fraises 
1797 / 1800 KCAL	1790 / 1800 KCAL	1780 / 1800 KCAL	1805 / 1800 KCAL

Votre rééquilibrage alimentaire n'est pas contraignant. Vous respectez les minimums en protéines + fruits + légumes avec des aliments que vous aimez. Vous avez encore 50% de votre déficit calorique restant pour manger ce que vous voulez en plus. Idéalement vous remplissez ça avec des aliments bruts en majorité, mais ce n'est pas indispensable. Pour être sûr de ne pas dépasser votre déficit, vous devez compter les calories de ces aliments supplémentaires pendant au moins quelques semaines afin de développer une conscience calorique.

Une fois qu'on est là, vous êtes en marche. Chaque jour qui passe où le déficit est respecté, vous fait avancer concrètement vers votre objectif physique. Si vous respectez les minimums, vous couvrez vos besoins nutritionnels, vous optimisez vos fonctions organiques, vous avez moins faim, vous avez plus de facilité à rester dans le cadre.



Ça fonctionne bien...

Jusqu'à ce que votre fils tombe malade = pas le temps de faire à manger.

Votre réunion dure plus longtemps = vous devez improviser un repas en 10 min.

Vous avez la flemme de couper les légumes = commande à manger, sortie du cadre.

Une collègue vous propose d'aller prendre l'apéro = sortie du cadre.

Et toutes les situations qui vous arrivent par dizaines chaque semaine ayant le potentiel de ruiner votre stratégie de perte de poids si parfaite sur le papier.

Mais dans le chaos de la vie humaine et l'instabilité du rééquilibrage alimentaire qui subit vos variations d'humeur, de motivation, de disponibilité : il y a la routine !

- ÉTAPE 5 = CONSTRUIRE DES ROUTINES POUR MAIGRIR SANS FRUSTRATION -

Vous ne manquez pas de motivation.
Vous ne manquez pas de volonté.
C'est pas ça qui vous empêche de maigrir.

La motivation, la volonté... C'est éphémère, c'est voué à s'éteindre. C'est passager, c'est un état qui finira par s'épuiser. On ne maigrit pas sans rechuter grâce à la motivation. Vous avez déjà dit et entendu *"j'suis pas motivé", "j'ai plus la volonté", "ça me démotive"*... Parce que ce carburant s'épuise vite comme la plupart des émotions.

Vous avez besoin de logistique. De discipline et de routines.

La logistique ne s'épuise pas. Les routines ne se fatiguent pas.
Vous pouvez l'interrompre volontairement, mais ce n'est pas sujet aux émotions.

IMPROVISATION	LOGISTIQUE
J'ai la flemme de faire cuire mes légumes...	J'ai juste à faire réchauffer mon plat préparé grâce à ma routine d'anticipation.
J'ai acheté plein de saloperies à Leclerc pendant les courses...	J'ai suivi ma liste sans problème puisque j'ai fait les courses juste après le repas à haute satiété.
J'ai grignoté tout l'après-midi parce que je m'ennuyais...	J'ai juste mangé ma collation de désamorçage comme c'était prévu dans la routine.
Ça fait 3 semaines que j'ai la flemme de marcher...	Je marche le minimum viable depuis 3 semaines sans me poser de question.

La routine vous permet d'éliminer les décisions. Si vous n'avez à choisir qu'une seule fois, vous n'avez pas besoin d'énergie quotidiennement pour accomplir une action qui vous bénéficie et vous approche de votre objectif. Ça fait des dizaines d'années que vous avez pris la routine du brossage de dents quotidien, ça ne vous réclame plus aucun effort de le faire chaque jour. Si vous adoptez la routine de manger une carotte crue avant le dîner dès ce soir, que vous l'ancrez pendant les 21 prochains jours, vous venez d'ajouter une action bénéfique qui vous approche de votre objectif (sans effort) et sans motivation.

Cette histoire de routine a une connotation négative pour les mauvaises raisons. Fuir la routine du couple, fuir la routine du travail, fuir la routine pour ne pas avoir une vie ennuyante et prédictible. C'est l'erreur majeure de perception que la plupart des gens en ont.

La discipline offre la liberté. La routine vous permet d'être libre.

Si vous priorisez et standardisez des comportements et des actions dans des routines ancrées et prédictibles, vous supprimez les éléments de motivation et de décision pour ces points précis. En l'occurrence, les choix à faire pour votre perte de poids. Si toute votre perte de poids est automatisée par des routines et de la logistique... Vous venez de débloquent une heure, deux heures de difficultés, de lutte contre vos pulsions chaque jour : que vous pouvez allouer à ce que vous voulez de plus intéressant !

La seule perte de poids qui fonctionne véritablement à long terme, c'est celle qui ne réclame aucune décision émotionnelle à court terme. La logistique est la pièce centrale du puzzle qui maintient toutes les autres ensemble. Sans ça, vous entrez dans une bataille perpétuelle contre la fatigue décisionnelle (que tout le monde perd).

Exemples de routines fonctionnelles pour réussir sa perte de poids :

- **Manger toujours le même petit déjeuner.**

La plupart des enfants se font nourrir de lait avec des chocapic pendant 13 années de suite sans broncher. Vous pouvez faire pareil en définissant un petit déj adapté à vos besoins, goûts et envies puis le manger quotidiennement pendant les 20 ans à venir.

Ça fait 15 ans que je mange tous les matins : pancake de 4 oeufs + 30 g d'avoine + 10 g de miel + une banane + chocolat noir. Auquel j'ajoute du skyr + un fruit de saison.

- **Créer une liste de repas type à reproduire.**

Du poulet + champignons et oignon + riz blanc. Du steak haché + ratatouille surgelé + pâtes complètes. Du maquereau en boîte + salade de crudités + croûtons...

Faites une liste de 7-8 repas parfaitement adaptés à vos besoins et goûts. Écrivez la recette et dès que vous ne savez pas quoi manger : c'est réglé en 2 secondes.

- **Avoir une réserve de repas d'urgence.**

Un ou deux repas prêts dans un tupperware au frigo + un ou deux repas prêts dans un tupperware au congélateur. Pas le temps de manger ce midi parce qu'il faut aller chercher votre fille à la gym ? Tupperware, micro-onde, manger en 10 min. Plutôt que d'aller acheter un sandwich bourré de mayo à la boulangerie.

- **Ne jamais avoir d'opportunité de grignotages auto infligés.**

Aucune malbouffe ne devrait être dans votre champ de vision à la maison. Pas de chocolat qui traîne, pas de cacahuètes dans un bol. Rien. Tout est dans les placards pour ne laisser aucune opportunité de grignotage impulsif induit par la vision.

- **Faire vos courses après un gros repas.**

Entrer dans un bâtiment en tôle rempli de centaines de millions de calories (*supermarché*) en ayant le ventre vide... C'est pas la meilleure idée de la journée. Faites toujours vos courses après un gros repas et en suivant une liste précise que vous avez écrit juste avant.

- **Marcher 15 min après chaque repas.**

Le meilleur moyen d'améliorer sa digestion, sa sensibilité à l'insuline et l'assimilation des nutriments c'est juste de marcher 15 min après le repas (même 5 min c'est déjà utile). Vous réduisez l'amplitude du pic de glucose drastiquement, vous améliorez votre capacité à oxyder du gras.

- **Exposez son visage au soleil tôt le matin.**

Pour bien dormir le soir, il est capital de calibrer son cycle circadien par une exposition à la lumière naturelle du soleil le plus tôt possible dans la journée. Laisser passer les rayons du soleil par vos yeux le matin est l'élément capital pour réguler votre cycle, produire a-msh et assurer un endormissement rapide.

- **Manger une carotte crue avant chaque repas.**

Les fibres insolubles de la carotte aident à l'élimination des toxines dans le système digestif et à réduire l'absorption des oestrogènes dans l'intestin. Mais surtout, en consommant votre carotte avant le repas, vous enclenchez le processus de digestion plus tôt, augmentez le volume du repas et réduisez l'apport calorique moyen de 20% à satiété égale.

- **Faire des collations de désamorçage.**

Si vous avez souvent faim en milieu de matinée ou d'après-midi, ne comptez pas sur la volonté pour attendre sagement le repas. Dans la plupart des cas, vous finirez par grignoter. Emmenez une collation au travail et incluez celle-ci quotidiennement dès maintenant. Par exemple, 100 g de skyr et un fruit.

Celles-ci sont des gros blocs dont tout le monde peut bénéficier.

Pour autant, votre vie est unique, vos contraintes, vos horaires...

Vous devez développer, améliorer et ancrer votre propre logistique.

- 1) Réfléchissez à un élément bloquant vos progrès qui réclame toujours de la motivation.
- 2) Qu'est-ce qu'il produit comme conséquence négative sur votre perte de poids ?
- 3) Est-ce que c'est suffisamment dommageable pour s'en occuper ?
- 4) Si oui, créez une piste de résolution par une routine qui contourne la motivation.
- 5) Appliquez-la et faites-la évoluer jusqu'à ce qu'elle devienne facile à maintenir.
- 6) Bravo, vous venez de lever une barrière de plus dans votre progression.

- ÉTAPE 6 = LANCEMENT DE VOTRE PROGRESSION IMMÉDIATE -

Alors ? Ça ne va pas ? Il manque quelque chose ?

La nature humaine étant ce qu'elle est, vous avez probablement déjà une liste entière d'excuses pour ne pas appliquer pleinement les étapes du guide gratuit. C'est comme ça, la plupart des gens se complaisent inconsciemment dans une posture victimaire et dès que la solution concrète est livrée devant leurs yeux, ils l'ignorent. Statistiquement, si vous lisez ces lignes, il y a au moins 60% de chances pour que vous ne foutiez absolument rien. Pour que vous me trouviez des dizaines de raisons bidons *"j'aimerais bien Maël, mais... tu comprends manger une carotte avant le repas c'est pas possible pour moi parce que x y et z"* ou *"le rééquilibrage alimentaire à l'air vraiment adapté mais vu que ma fille est en CM1 je peux vraiment pas regarder le soleil 5 min tous les matins tu comprends..."* et tout ce tas de conneries.

C'est OK. Je vais dormir, ça ira. La frontière de ce que je peux faire pour vous aider s'arrête là. Vous avez les infos, les process, les chiffres, les actions à effectuer. Maintenant, c'est votre vie, pas la mienne. Vous trouvez que manger 200 g de poulet est au dessus de vos capacités physiques et mentales : cool, je ne vais venir vous tenir la fourchette. J'aide les gens qui veulent l'être à progresser. C'est tout.

Vous le savez, le meilleur moment pour maigrir c'était de ne pas grossir à la base. Mais vous n'avez pas choisi et n'aviez pas conscience du borborygme dans lequel vous vous enfoncez.

Le nouveau meilleur moment pour maigrir, c'est tout de suite, maintenant. Parce qu'il n'y a pas de stagnation, le temps ne s'arrête pas, les planètes ne s'alignent pas pour vous. La vie avance et vous bougez avec ou pas. La stagnation perçue est une régression réelle. Avoir 27 kg en trop le jour de vos 38 ans et avoir 27 kg en trop le jour de vos 46 ans c'est une stagnation ? Non. Vous avez ancré davantage les habitudes de consommation, votre profil hormonal est moins bon, votre régénération cellulaire est plus lente. La situation s'est empirée malgré votre perception de stagnation.

Quoi qu'il arrive, il y a de la souffrance. Vous allez souffrir, c'est acté.

Deux options, deux choix, deux possibilités :

- 1- La souffrance des progrès pour maigrir.
- 2- La souffrance des regrets dans quelques années.

Ça fait souffler en lisant ça. *Ahah ouai ouai, il dit bien ce qu'il veut ce Maël Brossaud. Super. Il connaît rien à ma vie et à mes difficultés...*

Yes. Sauf que sur les dizaines de milliers de témoignages depuis 2013 :

1- Personne n'a jamais regretté une seule fois d'avoir fait les efforts pour maigrir avec le rééquilibrage alimentaire.

2- Des milliers de personnes ont regretté de ne pas l'avoir fait plus tôt en ayant eu l'impression de gaspiller des années de leur vie en surpoids.

Toutes les excuses du monde pour ne pas manger 200 g de bœuf et quelques poivrons, c'est ok. Mais au bout du compte, il n'y a qu'une seule personne qui va payer l'addition pour vous et elle se paye beaucoup plus tôt que ce que vous l'imaginez.



- ÉTAPE 6,5 = LA PRATIQUE DANS LE VRAI MONDE -

En théorie, il n'y a pas de différence entre la théorie et la pratique.
En pratique, il y en a.

Si + 522 000 personnes ont téléchargé, lu le guide avant vous et m'ont envoyé des témoignages de réussites par dizaines de milliers... C'est bien que la théorie de cet ebook fonctionne.

Ce n'est pas du tout cuit, vous avez dû lire, comprendre, réfléchir, calculer. Il va falloir ajuster, appliquer, réadapter. Vous allez faire des erreurs qu'il faudra corriger intelligemment. C'est l'essence de la mise en pratique d'une théorie généraliste destinée à toucher le plus d'individus possible. Ça fonctionne, vous avez les ingrédients, à vous de jouer. Si vous êtes quelqu'un de relativement indépendant qui veut vraiment perdre du poids en autonomie : c'est cool.

Mais, certaines personnes veulent de la mise en pratique immédiate et concrète.

Pas de théorie à rallonge, juste :

- Savoir quoi manger, pouvoir adapter rapidement.
- Ne pas s'occuper du tout de la théorie derrière les actions.
- Avoir des indications clés en main individualisées à leur besoin.
- Pouvoir cuisiner sans prise de tête, sans réfléchir aux détails.
- Être sûr de faire ce qu'il faut quand il faut.
- Y passer au maximum 5 min par jour.
- Avoir la garantie qu'en appliquant, ça fonctionnera à coup sûr.
- Ne pas faire compliqué, avoir des éléments visuels, sans contrainte.
- Ne pas compter les calories, ni faire des calculs...

Maigrir sans se prendre la tête.

Ça existe, ça s'appelle les Fiches repas et 6100 personnes s'en servent quotidiennement.



AU PROGRAMME :

- Perdez du poids pour de bon en suivant un menu flexible sans vous sentir perdu.

- Faites des choix alimentaires utiles et simples même si vous n'y connaissez rien à la nutrition.
- Respectez vos besoins caloriques pour progresser efficacement sans passer 6 heures par jour à cuisiner.
- Mangez selon vos goûts, vos envies et votre emploi du temps pour 100% des repas de votre semaine.
- Ne soyez plus affamé constamment grâce à une répartition intelligente de vos aliments.
- Suivez votre transformation réelle avec la fiche de progression affiliée dans votre espace membre.
- Atteignez votre objectif physique pour de bon sans rechuter en profitant de l'accès illimité à vie.
- Obtenez les réponses à toutes vos questions directement dans les sections dédiées.



ÉLISE
-26 kg en 17 mois

Salut Maëli 🍌 J'avais noté dans mon agenda que j'aimerais atteindre mon objectif de 15 kg en moins à la date d'aujourd'hui quand j'ai débuté les Fiches...
Regarde les photos et ma balance ! C'est ouf comment je n'ai pas vu le temps passé et à quelle point cette progression était inattendue ! Surtout je m'étais préparé à souffrir tellement plus à force d'écouter tes podcasts ahaha alors qu'au final je mange presque plus qu'avant avec tes fiches 🍌



TIPHAÏNE
-11 kg en 4 mois

Salut salut 🍌
Je ne sais pas si tu liras mon message, mais pour le contexte j'ai perdu 11 kg avec tes fiches. J'avais essayé de maigrir de 2012 à 2018 sans aucun succès réel et depuis j'ai tout lâché. Mon poids ne bougeait pas trop mais toujours en IMC d'obésité... Une collègue m'a parlé de ton compte Instagram et j'ai acheté les fiches dans la foulée parce que je n'avais jamais entendu quelqu'un dire les choses aussi bien que toi à ce sujet. Alors voilà merci pour les fiches et tout le reste, c'est tellement simple à suivre que je me sentais comme à regarder un gps pour aller vers mon objectif. Sans me poser de question, juste en appliquant et c'était soulageant. Un grand merci à toi et ton équipe 🍌



AURORE
-13 kg en 5 mois

Hello 🍌 du coup ça fait 1 mois que je me sers juste des fiches maintien pour rester à 56 kg et ça marche plutôt super. Même si en vérité je fais ça vite fait bien fait sans vraiment peser mes portions, juste visuellement et grâce à l'expérience des fiches déficit et des 13 kg perdus ça passe tout seul. Au fait ça change quasiment rien puisque pendant le déficit j'avais tendance à me servir de la structure des fiches et de tes recommandations mais jamais en étant hyper précise... Comme quoi c'est bien fait puisque je n'ai pas trop l'impression d'avoir été dans une « perte de poids » strict. Juste manger mieux et me sentir mieux grâce aux fiches! 🍌

CLIQUEZ ICI POUR VOUS SERVIR DES FICHES REPAS

- BONUS = Les solutions aux 31 blocages fréquents -

Si ça fait 17 ans que vous faites le même boulot, il y a une trentaine d'actions que vous répétez constamment. Certaines plusieurs fois par jour, d'autres seulement quelques fois par an. Mais si vous deviez lister les 30 blocages fréquents : vous couvrirez 90% des problématiques rencontrées dans votre travail.

Pour un médecin, il y a 30 problématiques qui reviennent 90% du temps.

Pour une caissière, il y a 30 problématiques qui reviennent 90% du temps.

Pour une enseignante, comptable, serveuse...

Je n'y échappe pas. Il y a 31 blocages ultra fréquents face auxquels vous risquez d'être confronté pendant votre perte de poids, les solutions sont là :

1) Comment gérer les repas en extérieur/sorties (apéros, restos, goûter...) ?

Si vous faites un repas en extérieur par semaine, c'est 1 repas sur les 21 hebdomadaires. Ça représente juste 5% de tous vos repas de la semaine. Votre priorité, votre obsession, doit être sur les 20 repas à domicile, certainement pas sur l'unique repas en extérieur. Ce qui est responsable de votre surpoids, c'est ce que vous mangez 95% du temps à la maison, pas les deux bigmac du samedi midi.

Si vous faites des apéros, des goûters, des restos, des dîners entre amis, des repas de famille... régulièrement, il n'y a pas 20 000 solutions. Ce que vous prenez quelque part doit se payer ailleurs. Le trou noir du *"cheat meal"* n'existe pas. Que vous les comptiez ou pas, les calories comptent toujours. Votre balance s'en fout royalement de *"mais c'était l'anniversaire de mon neveu donc j'ai mangé du gâteau"*.

- **Réduire les calories pendant le repas.** Juste un big mac et des frites, pas de wrap ni de nuggets en plus. Trois toasts et un peu de charcuterie à l'apéro, pas quinze poignées de curly et douze apéricubes. Un verre de vin rouge à table au repas de famille, pas deux martini et trois verres de vin rouge... Vous avez compris le principe.
- **Réduire les calories avant/après le repas.** Si votre déficit est autour de 1700 kcal, un repas moyen fait 500 kcal (+ une collation). Matin 500 kcal, midi 500 kcal, collation 200 kcal... Soirée au resto ? Une pizza ça fait 1200 kcal. Merde. Un menu entrée - plat - dessert - verre de vin ça fait 1700 kcal. Merde. Si vous ne voulez pas réduire les calories pendant le repas, vous devez compenser avant/après. Supprimez les féculents et ne gardez que protéines + légumes + fruits sur le repas précédent et suivant votre gros repas en extérieur.
- **Réduire la fréquence des sorties.** Si je finis tous les mois à découvert, c'est une bonne idée de faire du shopping 1x par mois plutôt que 4. Si vous n'arrivez pas à maintenir votre déficit calorique à cause de vos repas en extérieur, c'est une bonne idée d'en faire 2x par semaine plutôt que 4.

Il n'y a rien de gratos. Tout se paye et c'est la difficulté majeure de la perte de poids, l'absence de répit. Abordez ces situations en négociant avec vous-même : compromis entre ce que vous voulez faire et ce que vous devez faire. Vous voulez manger une deuxième part de gâteau et boire du vin mais vous devez en manger une seule et prendre un verre de coca zéro. Vous voulez maigrir, mais vous voulez aussi manger du gâteau. Qu'est-ce qui est le plus important ? Quel compromis pouvez-vous faire ?

Une part + coca zéro, un peu de plaisir et une progression qui continue ?
Deux parts + vin, beaucoup de plaisir et une stagnation cette semaine ?

Vous décidez.

2) Je suis gourmande/j'adore manger, comment tenir mon déficit calorique ?

L'étincelle c'est la faim. L'incendie c'est votre gourmandise. Si vous n'avez (presque) jamais faim, vous réduisez drastiquement vos chances de succomber à la gourmandise et de facto, vous réduisez le risque de surconsommer des calories.

Consommer des repas à haut indice de satiété, en mangeant ce que vous aimez véritablement dans le cadre du déficit calorique : ça désamorce la majorité des sorties de pistes liées à la gourmandise. En Français ? Mangez beaucoup de protéines (que vous aimez). Mangez beaucoup de fruits et légumes (que vous aimez). Augmentez les portions au maximum pour atteindre un gros niveau de satiété et complétez vos repas avec des aliments qui satisferont votre "gourmandise" (dans le cadre du déficit).

Il y a aussi une notion d'accoutumance à prendre en compte. Plus vous mangez d'aliments ultra-transformés, moins les aliments bruts seront appréciables sur le plan gustatif. Si vous vous considérez comme "gourmande", c'est une bonne manière de s'imposer une réduction progressive de votre consommation de malbouffe. Sans bannir complètement, mais en la remettant à sa place naturelle, c'est-à-dire, une consommation occasionnelle qui n'est pas la norme.

3) J'ai la flemme/peu de temps pour préparer à manger, que faire ?

Pas besoin de faire compliqué pour que ce soit efficace. Quand j'étais jeune et que je vivais seul j'étais : pauvre, overbooké, dans un appart minuscule et je travaillais comme un malade. Je mangeais toujours les mêmes sources de protéines pour respecter mon budget (cuisses de poulet, oeufs, fromage blanc, abats de boeuf = pas cher). Je faisais aussi cuire du riz pour la semaine. Et j'ajoutais des légumes surgelés ou des salades de crudités. Par exemple, mardi midi : je sors deux cuisses de poulet que j'ai faites cuire le dimanche, j'ajoute 150 g de riz, je mets 300 g de ratatouille surgelé dans la casserole pendant 5 min. Je verse tout sur mon assiette, je mange en 10 min et je repars bosser. La flemme, pas le temps, pas de sous ?

C'est ok, je l'ai fait, vous pouvez le faire.

L'histoire du "pas l'temps" c'est bidon.

Option 1 = faire des repas ultra simples. Légumes surgelés, pas besoin d'éplucher, de couper, de préparer. Viande à griller = 5 min de cuisson. Vous pouvez même cuire des pommes de terres au micro-ondes en 5 min (je le faisais). En 10 min le repas est prêt. Ou alors thon en boîte + crudités râpées dans un wrap = 5 min de préparation....

Option 2 = préparer des tonnes de repas à l'avance. Un peu après ma période cuisses de poulet, ma copine de l'époque (qui était aussi overbooké par les études) à instaurez le batch cooking du dimanche. Elle passait 2h le dimanche soir à cuisiner une vingtaine de repas d'avance pour la semaine. Souvent 3-4 menus différents. Les repas du lundi-mardi-mercredi étaient au frigo. Les repas du jeudi-vendredi étaient au congélateur. On avait juste à sortir le tupperware du jour, mettre dans une assiette, au micro-onde et basta. Sûr de manger sain. Sûr de respecter nos besoins caloriques. Sûr de manger un bon plat puisqu'on gère les menus. Tout ça en 2h le dimanche, remis à l'échelle des 10 repas prêts d'avance, ça fait une moyenne de 12 min de préparation par repas. Top.

4) Je dors mal/pas suffisamment, est-ce que ça impact mes progrès ?

Augmentation des opportunités de manger : si vous ne dormez pas... vous êtes réveillé. Si vous êtes réveillé, vous pouvez manger et en particulier des grignotages tard le soir, qui sont souvent caloriques et peu nutritifs. Par rapport à quelqu'un qui dort 8h30, si vous n'en dormez que 6h30, vous devez lutter pour ne pas manger pendant 14h de plus que lui chaque semaine.

Résistance à la leptine : Le manque de sommeil affecte la régulation de la leptine (qui supprime l'appétit). Une résistance à cette hormone augmente les sensations de faim, conduisant à une surconsommation alimentaire.

Dérèglements hormonaux : Outre la leptine, d'autres hormones comme la ghréline (qui stimule l'appétit) et le cortisol (associé au stress et à la gestion de l'énergie) sont également déséquilibrées par un mauvais sommeil.

Fatigue décisionnelle : Le manque de repos réduit la capacité de prise de décision et augmente la probabilité de faire des choix alimentaires qui récompensent les impulsions à court terme (goûts + calories) et sont dommageables pour votre objectif à long terme.

Peu importe votre âge, il n'est jamais trop tard pour comprendre et vivre avec la réalité suivante : la qualité du temps éveillé dépend quasi intégralement de la qualité du temps endormi. Vous dormez mal, tout devient plus difficile. Physiquement, physiologiquement, psychologiquement.

Les gros blocs sont faciles sur le papier, extrêmement efficaces, mais la plupart des gens les ignorent en pensant que c'est optionnel. Exposer son visage (les yeux) au soleil pendant 5 min tôt le matin. Ne jamais avoir d'écran dans la chambre. Ne pas regarder d'écran 1h avant de se coucher. Se coucher toujours à la même heure (fourchette de 30 min). Dormir dans le noir complet et sans bruit environnant. Faire le dernier repas 3h avant de se coucher. Ne pas boire de café l'après-midi. Prendre 400 mg de magnésium par jour. *Bonus = relation sexuelle avant de se coucher* 👍

"Juste" ça et vous réglez 90% de vos "problèmes" de sommeil.

5) Quels compléments alimentaires peuvent m'aider à maigrir ?

Les compléments alimentaires vous permettront surtout de combler des carences en nutriments pour assurer des fonctions métaboliques correctes. Ils ne vous feront pas (peu) maigrir par action directe, mais ils aident concrètement à optimiser le processus de lipolyse (mobilisation et élimination du gras).

[La liste des compléments que je recommande est ici.](#)

6) J'ai l'impression de faire énormément d'efforts pour peu de résultats...

Vous luttez contre votre corps et votre cerveau. Vous changez des choses dans votre vie, dans votre consommation et la prédictibilité calorique du passé est chamboulée par votre rééquilibrage alimentaire. Vous le savez, mais votre corps est résistant à ce changement et vous devez vous battre contre ça. Voyez-le comme l'inertie à vélo. C'est extrêmement difficile de pédaler en gros plateau si vous démarrez dans une montée, mais à mesure des trous de pédales, vous êtes entraîné par l'inertie et après être arrivée en haut de la côte, vous avancez sans faire trop d'effort.

Le seul danger dans votre situation, c'est d'arrêter de pédaler avant d'arriver en haut. Si la perception d'effort que vous fournissez dépasse la perception de résultat que vous obtenez se croise, une rupture se crée et vous concluez que ça ne vaut pas la peine de continuer :



C'est aussi un problème de perception. Si vous êtes obsédé par le résultat (poids sur la balance), vous faites un investissement émotionnel sur un élément que vous ne contrôlez pas. Vous devez vous concentrer sur le processus et les actions sous votre contrôle (manger X protéines, faire X heures de sport, se coucher à X heures...). Soyez obsédé par le chemin, pas par la ligne d'arrivée.

7) Je fais des grignotages et des craquages alimentaires régulièrement !

L'alimentation émotive est une problématique ultra répandue chez les individus en surpoids et largement sous-diagnostiquée. Votre problème n'est peut-être pas la nutrition en tant que tel. Si vous mangez relativement sain, dans des portions "normales", c'est potentiellement les calories des grignotages et craquages à répétition qui vous ont fait grossir et qui vous poussent à rester en surpoids.

C'est sous diagnostiqué, parce que c'est quasi invisible dans une vision à court terme. Pourtant, ça va très très vite : VIDÉOS MSE CALORIES

Vous ne devez surtout pas vous concentrer sur les conséquences (*craquages et grignotages*) mais sur les causes sous-jacentes. Faim ? Stress ? Ennui ? Anxiété ? Tristesse ? Solitude ? Peur ? Fatigue ? Euphorie ? Bonheur ? La nourriture agit toujours comme un tampon émotionnel. Un craquement/grignotage ne se suffit jamais à lui-même et essayer de le résoudre comme un sujet isolé est une erreur.

L'alimentation émotive est un sujet complexe dans la gestion du poids et pour la réussite d'un rééquilibrage alimentaire qu'il est important de traiter de façon active. Évidemment, c'est un processus qui réclame un gros niveau d'individualisation par la nature psychologique de la chose. On ne résout pas les craquages et grignotages avec de la nutrition, c'est sur le plan de la psychologie et des émotions qu'il faut intervenir. Ce n'est pas possible de couvrir ça ici. Le programme "[J'arrête de manger mes émotions](#)" existe pour ça et a permis à +1350 personnes d'arrêter de craquer et de grignoter pour de bon.

8) Je me dé motive très vite, après quelques jours/semaines, une solution ?

En juillet 2024, je suis allé voir ma famille en France et j'ai croisé un ami de la primaire. En marchant dans la ville, on est passé devant l'école. Même après plusieurs dizaines d'années on a reparlé d'événements précis qui se sont passés dans la cour de récré juste devant nous comme si c'était arrivé quelques semaines plus tôt. Vous voulez un scoop ? La vie, ça passe vite. Et spoiler : la vie ça accélère constamment en vieillissant puisque chaque jour est plus court que le précédent en proportions du temps vécu et du reste à vivre.

J'ai une seule question : quand vous vous retournez, est-ce que votre apparence physique, l'image que vous renvoyez au monde, votre santé et votre poids vous ont plu au cours de l'année écoulée ? Vous avez pu porter les fringues que vous vouliez avec fierté ? Vous étiez parfaitement à l'aise dans votre corps ? Ça vous a rendu

heureuse, joyeuse, pleine de satisfaction ? Non ?

Très bien. Multipliez ces sentiments par le nombre d'années restantes à vivre et multipliez encore par 50 parce qu'avec l'âge les regrets s'accumulent. Et voilà. C'est ce qui vous attend si vous ne changez rien. Vous vous sentez mal aujourd'hui ? Si rien ne change c'est x 50 dans le futur. Vous n'êtes pas heureuse dans votre corps aujourd'hui ? Si rien ne change c'est x 50 dans le futur...

Si c'est ok. Cool, vous pouvez vous permettre d'être démotivé.

Si vous considérez que vous méritez mieux, motivez-vous parce que personne ne va jamais venir vous sauver. Ça ne dépend que de vous, le boulot, c'est à vous de le faire.

9) Il y a une différence entre ce que je devrais faire et ce que je fais réellement.

Vous avez deux parties dans le crâne. Votre cerveau lutte contre lui-même.

Le système 1, la partie limbique est émotionnelle, impulsive, réactive, rapide et automatique. Il est à l'origine que quasi 90% de vos actions.

Le système 2, la partie néo cortex est rationnelle, logique, analytique, consciente et lente. Qui est à l'origine des 10% restants.

Le système 1 c'est un cheval fou, sauvage, qui veut la glace au chocolat maintenant et qui va tout faire pour la manger peu importe les conséquences. Le système 2 c'est le cavalier qui tire sur les rennes pour retenir le cheval sauvage parce que la glace est trop calorique et va à l'encontre de votre objectif de perte de poids. Le système 2, c'est ce que vous "devez faire" et le système 1 c'est ce que vous "voulez faire" à court terme. Problème ? Le système 1 a souvent plus d'énergie, plus de force et plus de résistance que le cavalier. Et à chaque fois que vous culpabilisez après un abus ou une sortie de piste, c'est la réalisation que le système 1 vous a fait subir son impulsivité.

Il y a des stratégies, des techniques, des astuces pour améliorer le niveau de contrôle du système 2, mais c'est avant tout un cheminement psychologique par lequel vous réalignez les intérêts des 2 systèmes en définissant clairement votre objectif sous plusieurs facettes. Si c'est une problématique à laquelle vous êtes régulièrement confrontés et que vous subissez, [je vous incite vivement à lire mon livre](#), particulièrement la partie III qui est dédiée à la psychologie de la perte de poids pendant un rééquilibrage alimentaire.

10) Mon poids sur la balance stagne alors que je suis toujours en déficit, pourquoi ?

Vous confondez sûrement “lenteur du processus de perte de gras” et “stagnation”. Si vous bougez, vous ne stagnez pas. Si votre cardio s’améliore. Si votre tour de taille réduit. Si votre température corporelle augmente. Si vous êtes moins serré dans vos vêtements... C’est du progrès, indépendamment du poids sur la balance.

Une stagnation implique qu’aucun des indicateurs de progression n’aient avancé pendant les 21 derniers jours. Si ni le poids, ni le tour de taille, ni le niveau d’énergie, ni la température... N’ont bougé depuis 3 semaines = vous stagner.

Prenez également en compte l’absence de linéarité dans la perte de poids. Ça n’existe pas, c’est chaotique. Pendant ma perte de poids “de 83 à 76 kg en 7 semaines” que j’ai documenté en direct sur Instagram en 2021, je n’ai pas perdu un gramme de la semaine 2 à 5, puis j’ai perdu 3 kg pendant la semaine 6. Sans rien avoir changé, sans aucune modification dans la stratégie. C’est comme ça, vous devez regarder les moyennes lissées, la tendance des progrès, pas les pesées isolées.

Malgré tout, si rien de bouge depuis 21 jours : vous n’êtes pas en déficit. On peut essayer de retourner le problème dans tous les sens mais les règles du jeu ne changent pas. Il faut relire les règles et reprendre la partie. Dans la majorité écrasante des cas, il suffit de se remettre dedans pendant une semaine, peser précisément ses aliments, être strict sur les calories, avoir un plus grand niveau de conscience sur sa consommation et la progression reprend. Si non, abaissez votre déficit calorique de 5%.

11) J’ai tout le temps faim et c’est difficile de ne pas manger.

Si vous avez tout le temps mal aux pieds quand vous marchez, vos chaussures sont trop petites et trop serrées. Prenez des chaussures plus grandes et adaptées à vos pieds.

Si vous avez tout le temps faim, vos portions sont trop faibles et l’indice de satiété est trop bas. Faites des repas plus rassasiants et adaptés à votre appétit réel.

Très souvent, c’est juste une omission des basiques de ce guide. CAD = vous ne respectez pas les portions indiquées en protéines + fruits + légumes. Rare, très rare sont les femmes qui se plaignent d’avoir faim quand elles mangent les portions “minimum viables” que j’indique dans l’étape 4 du guide.

Si vous avez encore faim... augmentez les portions. Considérez que les fruits et légumes sont illimités. Et privilégiez les sources de glucides à haut indice de satiété : pommes de terres ou patates douces bouillies, lentilles, flocons d’avoine, pâtes complètes...

12) Je me sens perdu, je ne sais pas exactement quoi faire et ça me paralyse.

Vous n'avez pas honte de faire appel à un garagiste pour réparer votre voiture. Vous n'avez pas honte d'acheter vos légumes plutôt que de les faire pousser. Vous n'avez pas honte d'aller chez le kiné plutôt que de vous masser seul. Si vous ne savez pas quels exercices faire pour soulager votre lombalgie, vous allez chez le kiné. Si vous n'avez pas le temps de faire du potager, vous allez acheter des légumes... Logique.

Si vous êtes complètement paumé dans votre perte de poids ? Vous n'avez pas à passer des mois sur internet à chercher des techniques, à accumuler des centaines d'heures de recherches, à essayer toutes les méthodes farfelues. Si vous êtes perdu, vous pouvez déléguer pour obtenir un résultat plutôt que de vous obstiner dans une impasse pour accomplir un métier qui n'est pas le vôtre.

À un moment, ça ne sert à rien de tourner autour du pot pendant des années. Vous avez essayé seul, ça n'a pas fonctionné. Vous avez besoin d'indications précises, adaptées, efficaces et prouvées fonctionnelles : c'est ok si vous avez eu recours à l'aide du pro. Certaines personnes y arrivent seules, d'autres ont besoin d'accompagnement. C'est comme ça. Si c'est votre cas, les [Fiches repas Rééquilibrage Alimentaire](#) existent spécifiquement pour votre situation et +6100 personnes s'en servent déjà.

13) Je suis trop influençable et n'arrive pas à refuser des invitations/de la nourriture quand on m'en propose.

Le jour de votre enterrement, des gens ne viendront pas parce que *"faire 80 km pour ça... je vais plutôt envoyer une carte à la famille"* ou alors *"je peux pas prendre une journée de repos en ce moment, on a trop de boulot"*. Sur l'intégralité des individus que vous aurez côtoyé de votre vivant, 99,9% vous auront complètement oublié 1 an après votre mort. Et le 0,01% restant ne pensera à vous qu'une fois de temps en temps.

Il n'y a pas d'obligation sociale. Il n'y a que des conséquences sociales. Vous ne refusez pas le dessert parce que *"ça ne se fait pas"*. Vous le faites parce que vous avez peur de payer les conséquences, de vexer, de vous faire remarquer, de recevoir une réflexion. C'est ok, ça peut faire peur. Mais ce qui fait encore plus peur, c'est de vivre une vie conditionnée par la peur des réactions d'autrui. Si 99,9% des gens vous oublieront après la mort, autant commencer à vivre pour vous dès maintenant. Commencer à vivre pour ce qui est bon pour vous. Pour ce que vous voulez vraiment faire et accomplir. Et croyez moi, dans 150 ans, personne n'en aura plus rien à foutre que vous ayez *"refusé de prendre du riz au dîner chez Isabelle le 3 juin 2025 parce que vous vouliez maigrir"*

14) Je veux maigrir mais je n'arrive pas à trouver une bonne raison de continuer.

Hmmm. J'ai suivi et accompagné 4611 femmes personnellement depuis 2013. La plupart avec lesquelles j'ai eu des conversations au téléphone. Des échanges à rallonge par message. Des discussions sincères et sans filtre...

Alors, l'hypocrisie, ça va deux secondes.

La bonne raison. Celle qui motive une majorité écrasante des gens à perdre du poids... Et vous l'avez déjà en tête avant même de le lire... *"Maël, je sens bien que c'est plus comme avant"*. Oui, j'ai plus 20 ans etc... Mais quand même. Le regard des hommes (et aussi des femmes) a changé. *"Je cherche pas à ce que tout le monde se retourne sur moi... Mais tu sais bien... Au moins avoir l'air un peu désirable... Enfin pas forcément pour séduire, mais bon tu comprends..."*

On est entre nous. Il n'y a pas de témoin. C'est bon.

Moi non plus je ne m'entraîne pas 8h par semaine pour la santé uniquement. Ok c'est super cool d'être en forme, de ne pas avoir de douleur, d'être fort, d'avoir de l'énergie. Génial. Au bout du bout du compte, c'est pour être le plus beau possible sans fringue (et avec parfois).

Je n'arrive pas à trouver de bonne raison pour continuer. Si : vous voulez être plus séduisante, plus désirable, plus attrayante, plus charmante, plus jolie. Ça va, c'est bon. Pas la peine de l'assumer au grand public, mais vous avez le droit d'être honnête avec vous-même.

Dans un mail en 2020, j'ai raconté l'histoire d'une cliente en coaching privé qui se posait toujours des dizaines de questions avant d'agir. J'ai pris un post-it, j'ai écrit "EST-CE QUE ÇA ME REND BONNE ?" dessus. Et je lui ai dit *"à chaque fois que tu as un doute sur ce que tu manges, lis ton post-it et tu auras la réponse"*. C'est une bonne raison de faire les bons choix.

15) Je n'ose pas me peser, ça me fait peur et me dégoûte si le poids ne baisse pas.

Vous avez une relation émotionnelle avec une boîte en plastique chinoise sur laquelle vous montez pour obtenir des chiffres qui indique le reflet de votre masse cellulaire à un instant éphémère dans une unité de mesure arbitraire. Pour plusieurs raisons : vous accordez trop d'importance aux chiffres, vous croyez que votre poids un mardi matin à 6h52 est important, vous n'arrivez pas à avoir une approche objective de la situation et de son évolution. Il ne faut pas se peser pour cette pesée. Il faut se peser pour pouvoir tracer une tendance de progrès, car ce qui est mesuré peut-être amélioré.

Plutôt que d'aborder la chose avec logique et recul, vous refusez de confronter la réalité en entrant dans le déni et l'aveuglement volontaire. Vous échangez du "réconfort" immédiat contre des conséquences massives à payer dans quelques semaines. Vous n'êtes pas un sac de gras. Vous n'êtes pas un nombre sur la balance. Quand vous refusez de vous peser pour des prétextes émotionnels, vous vous imprégnez de l'idée suivante "je ne suis pas grand chose de plus que des kg, je me juge exclusivement là-dessus et les autres le font aussi". Ce qui est factuellement faux.

Un ami de longue date fait des vidéos sur les réseaux sociaux depuis plus d'un an. C'est un domaine très spécifique pour lequel l'audience n'est pas massive. La plupart de ses vidéos font 100 vues et il est toujours "dégoûté" de ne pas en avoir plus. Je l'ai remi dans la réalité récemment "si tu étais dans une salle et que 100 personnes étaient assises devant toi pour écouter ta science sur ce sujet, ce serait une réussite ?". Mieux, ce sera énorme pour le domaine. Voilà. À chaque fois que tu fais 100 vues sur une vidéo, c'est 100 individus qui prêtent attention à ce que tu racontes, sauf qu'ils ne sont pas dans des gradins, mais derrière l'écran. Il faut dézoomer pour avoir une perspective fiable de la situation.

Vous n'avez perdu "que" 200 grammes cette semaine... Mais c'est l'habitude de vous peser trois fois par semaine, de garder des données fiables et d'imprégner une dynamique de mesure (même quand vous préférez le déni) qui vous a permis de perdre 16 kg en 8 mois.

16) J'ai des traitements médicamenteux, quelle solution ?

Il n'y a qu'une seule philosophie valable pour maigrir sans rechuter : faire au mieux avec ce que l'on a et ne jamais s'attarder sur les éléments en dehors de son contrôle direct. Le moment où vous accorder de l'importance à un élément hors contrôle est le moment où vous créez un schéma mental d'abandon "légitime".

Peu importe les traitements, il y a :

- Toujours moyen d'améliorer votre situation actuelle (même juste un peu),
- Toujours des milliers de personnes dans une situation largement pire que la vôtre qui ont réussi à faire ce que vous voulez faire,
- Toujours plus de capacités en vous que ce que vous imaginez.

J'ai créé des séances de sport adaptées pour mon oncle quand il avait un cancer en phase terminale. J'ai suivi et accompagné sportivement pendant un an des enfants en traitements et rémissions de cancer en 2016. J'ai aidé des centaines de personnes à perdre du poids malgré des maladies, traitements, pathologies...

Vous faites au mieux. Le déficit calorique fonctionne pour maigrir dans 99,99% des cas (donc le vôtre pas d'illusion). Retrouver un IMC normal ne peut qu'améliorer l'efficacité de votre traitement (voir le rendre optionnel) et réduire/résoudre les symptômes de votre maladie.

17) Je veux juste un plan établi pour moi. Savoir quoi manger, quelles quantités, quand et le suivre sans réfléchir.

La problématique majeure avec les plan alimentaire strict du style “*petit dej = 2 oeufs + 2 tranches de pain complet + un fruit / déjeuner = 150 g de viande maigre + ...*” c’est le manque énorme de flexibilité. Vous sortez du cabinet diététique avec votre bout de papier, un menu à suivre et l’illusion que c’est suffisant. Même si c’est naturel de vouloir un plan pré fait avec des indications précises à suivre sans utiliser votre cerveau, la limite est atteinte trop rapidement. Vous aurez envie de varier, vous allez manger en extérieur, vous allez vous lasser, vous voudrez plus de flexibilité... La vie humaine quoi.

C’est en partant de ce constant que j’ai fait les Fiches repas. Les gens veulent un plan alimentaire rassurant, adapté à leur besoin réel. Mais il faut absolument que ce soit flexible, modulable selon leur goûts, leurs envies et leur vie. Savoir quoi manger, quelles quantités et quand : ok. Mais en ayant la possibilité de varier, de changer d’option, de se faire plaisir et de ne pas se retrouver bloqué dans un cadre strict.

Les Fiches repas sont faciles et intuitives à suivre, c’est l’assurance de rester en déficit calorique pour maigrir. Tout en gardant la flexibilité, l’absence de frustration et de monotonie attribuables aux plan alimentaires classiques. [Cliquez ici pour commencer à vous en servir dès maintenant.](#)

18) Qui a raison ? J’ai vu des vidéos sur Insta et Tiktok qui contredisent ce guide...

Scoop : la majorité absolue des gens qui “*cherchent*” à maigrir sont des touristes à la recherche de divertissements et d’illusion d’action. Regarder 150 vidéos, créer par 70 personnes différentes sur “*top 5 des aliments pour maigrir*” ça n’a jamais fait maigrir quiconque. Parce que c’est du divertissement. Ça donne l’impression d’apprendre, mais ça finit juste par créer des contradictions permanentes dans votre vie. Vous avez un problème d’application, pas d’informations. Regardez 200 vidéos de plus ne vous fera pas perdre un gramme supplémentaire. Passer les 200 prochaines heures en déficit calorique vous fera perdre un kilo.

Suivre et écouter tout le monde, c’est suivre et écouter n’importe qui.

Prenez 2-3 personnes qui vous semblent dignes de confiance pour votre perte de poids.

Vérifiez s’ils sont présents depuis des années, si le discours est cohérent.

Regardez des témoignages, de la constance, des preuves de compétences.

Puis dégagez tous les autres. Suivez et appliquez concrètement et avec sérieux ce que vous disent ces 2-3 pros et ignorant complètement tout le reste.

Option 1 = ils sont bons et vous aurez atteint votre objectif physique.

Option 2 = ils sont mauvais et vous les remplacez par 2-3 autres qui semblent meilleurs.

19) Est-ce que le jeûne intermittent, la diète cétogène... fonctionnent ?

Absolument tout ce qui entraîne un déficit calorique fonctionne pour perdre du poids. Le jeûne intermittent produit un déficit calorique par la restriction de la fenêtre de temps de consommation calorique. La diète cétogène produit un déficit calorique par la restriction de la consommation calorique en provenance des glucides. Et toutes les méthodes estampillé comme étant “différentes” sont à la base soumises au déficit calorique qu’elles essaient d’enfouir en justifiant la perte de poids par un mécanisme unique et nouveau. Qui n’existe jamais. C’est juste un déficit calorique.

Le rééquilibrage alimentaire fonctionne grâce au déficit calorique avec la posture suivante : il faut absolument que ce déficit soit tenable à moyen et long terme en créant le moins de frictions possible grâce à de la personnalisation. Forcément quand c’est aussi transparent, on ne peut pas vendre “un miracle”. Sauf qu’en bout de piste, tous les déçus des méthodes bien vendeuses finissent par venir chercher la vérité et la solution finale chez moi...

20) Je n’arrive pas à manger suffisamment de protéines/fruits/légumes.

Un ancien collègue coach sportif m’a sorti une punchline assez indiscutable assez proche de celle que je pourrai donner pour cette objection.

Il vendait un accompagnement de perte de poids et une dame n’arrêtait pas d’hésiter, de le solliciter, de se plaindre sans jamais acheter. Son objection “*c’est trop cher j’ai pas les moyens*”. Au bout d’un moment il a sorti la bombe “*écoute, c’est vraiment génial que tu n’aies pas les moyens ! Quelle aubaine, tu veux perdre 30 kg et t’as pas d’argent, donc c’est réglé, tu n’as surement pas les moyens de t’acheter suffisamment à manger donc tu vas maigrir sans moi*”.

C’est une réponse de type en colère qui en a marre de se faire gaspiller son temps, son argument est un peu fallacieux mais il s’applique bien dans mon cas. Si vous n’arrivez pas physiquement à manger suffisamment de protéines, de fruits et de légumes : c’est super vous allez forcément perdre du poids. Si vous “n’arrivez pas” à manger suffisamment, vous êtes forcément en déficit calorique. Vous n’avez jamais faim. Perte de poids facile.

Eh bah non.

C’est parce que vous ne respectez pas la hiérarchie de construction du repas. Vous continuez à faire cuire la portion de lasagnes surgelés en premier puis vous essayez d’ajouter des légumes et des fruits. Revoyez l’étape 4 et réglez ce problème.

21) Je n'ai pas le temps, ma vie est trop remplie.

Ça n'est jamais un problème de temps, c'est toujours un problème de priorisation. Quand je dis que je n'ai pas le temps de lire à un ami qui gère une usine de 800 ouvriers en Hongrie et qui lit deux heures par jour... Ce n'est pas un problème de temps, c'est un problème de priorisation.

Quand vous dites que vous n'avez pas le temps de faire cuire des légumes alors que votre temps d'écrans sur les réseaux sociaux est de 3h30 quotidiennement... Ce n'est pas un problème de temps, c'est un problème de priorisation.

Je priorise des parties d'échecs plutôt que la lecture. Je n'ai pas "le temps" de tout prioriser. Vous non plus. Vous êtes humain, je le suis aussi. On trouve toujours des dizaines d'excuses pour justifier notre inaction/échec, c'est la vie. Plutôt que de forcer les choses et dire *"arrête Facebook et cuisine 3h30 par jour à la place"* on doit trouver le temps minimum viable qui doit être consacré à votre perte de poids pour la rendre la moins contraignante possible. Probablement que 30 min supplémentaires par jour suffisent à préparer des repas qui respectent vos besoins caloriques, plutôt que de faire du réchauffé ultra transformé au micro-ondes.

Éplucher 3 carottes, faire cuire 2 steak haché et 500 g de pommes de terres ça peut sembler optionnel, minime, insignifiant... Sur le coup. Mais 365 jours par an, un micro changement quotidien finit par produire une transformation massive avec l'effet cumulé.

Si vous mangez deux fois plus de protéines, deux fois plus de légumes et deux fois moins de malbouffe par jour, tous les jours, uniquement en y consacrant 30 min de plus qu'avant : c'est sûrement 15-20 kg en moins à la fin de l'année grâce à la constance et la nouvelle trajectoire adoptée.

Si vous déviez la trajectoire d'un avion de 0,9 m tous les 100 m de vol au décollage de Paris, c'est absolument insignifiant au ressenti, aucun passager ne s'en rend compte. Mais sur les 9 700 km de vols à parcourir, avec juste 90 cm de différence, vous arrivez à des kilomètres de la piste d'atterrissage.

Comme pour votre rééquilibrage alimentaire. Mini déviation quotidienne = changement de trajectoire = transformation massive à long terme.

22) Est-ce qu'il faut absolument faire du sport ?

Petit scoop sympa : pendant des millions d'années d'évolution, le corps humain était constamment en mouvement. Marcher, courir, grimper, debout, accroupie, assis sur le sol, taper, porter... En contact avec la nature et les éléments organiques.

Là ? L'existence humaine moyenne c'est : assis devant un écran avec la tête en avant 11 h par jour, acheter de la nourriture emballé dans du plastique dans un giga bâtiment en taule, être affalé sur un canapé pour regarder un autre écran 4 h par

jour, marcher 3000 pas pour rejoindre la voiture ou le métro et se déplacer jusqu'à la cafétéria. Grosso modo, l'humain moyen à un niveau d'activité physique cumulé de 2-3 semaines équivalent à celui d'une journée pour ses ancêtres. Au-delà de la surconsommation calorique et la sous dépense induite par le manque d'activité, ça crée de nombreuses pathologies, des maladies, des douleurs articulaires et tendineuses chroniques, des dérèglements hormonaux...

Si vous évoluez pendant des millions d'années pour bouger constamment et que vous ne bougez presque plus : ça pose pas mal de soucis. L'activité physique volontaire (sport) permet au véhicule (le corps) d'accomplir ses fonctions naturelles et de maintenir ses indicateurs de santé optimaux.

La fausse croyance c'est qu'il faut en faire des tonnes. Donc c'est démotivant. Donc vous n'en faites même pas.

Vous commencerez à obtenir des bénéfices tangibles et significatifs à partir de 2x20 min de renforcement musculaire par semaine, couplé à environ 10 000 pas par jour. La barrière à l'entrée n'est vraiment pas si haute.

23) J'ai peur de devoir m'engager pour toujours, ça me décourage.

Faire un enfant, c'est un engagement pour toujours. Faire un prêt bancaire sur 25 ans et acheter votre maison, c'est un engagement pour longtemps. Se brosser les dents quotidiennement, c'est un engagement pour toujours. Signer un CDI c'est un engagement pour longtemps...

Vous en faites une montage pour rien. Quand vous signez le prêt bancaire, vous ne pensez pas au 250 000 € qu'il va falloir rembourser. Vous pensez à la prochaine échéance de 1200 € du mois prochain. Puis celle d'après...

Quand vous commencez un rééquilibrage alimentaire, vous n'avez pas à penser en angoissant au compromis que vous devrez faire au restaurant le deuxième samedi et juillet 2048. Vous pensez à la gestion du repas de famille de ce week-end, puis à votre organisation de repas de la semaine prochaine. Basta.

L'avenir n'est pas garanti. Il y a des milliers de gens qui avaient un plan pour la journée d'aujourd'hui et qui sont morts pendant la nuit. Angoisser constamment pour l'avenir de votre rééquilibrage alimentaire c'est avoir l'arrogance de croire que votre relation à la nourriture et à votre santé sera la même dans 15 ans qu'aujourd'hui. Faux. Vous évoluez dans un monde qui évolue. Si le très long terme vous fait tellement peur, ayez une idée précise de votre "*vous idéal*", puis avancez pas à pas en ne regardant que vos pieds. Repas après repas, jour après jour.

24) Je ne veux pas compter les calories pour maigrir.

Pas obligé. Pas indispensable. Mais hautement recommandé pour quelques semaines afin de développer une conscience calorique. La plupart des gens qui essaient de maigrir catégorisent les aliments comme étant “sains” ou “malsains”. Finissant par remplacer 40 g de nutella “malsain” par 60 g de purée d’amandes “sain”. Bravo, vous venez de remplacer 200 kcal “malsain” par 400 kcal “sain”. En pensant bien faire, vous avez mal fait.

Pour développer cette conscience calorique, il faut seulement quelques semaines de comptage constant. Après quoi vous pouvez uniquement compter les calories de la malbouffe ou des aliments que vous mangez occasionnellement.

Si vous refusez catégoriquement, suivez simplement les [Fiches repas](#).

25) C'est plus difficile de perdre du gras après 40 ans ?

Oui mais pas pour les raisons auxquelles vous pensez.

1- Votre cerveau aime la prédictibilité. Si vous êtes en surpoids depuis des années, il est habitué à un certain apport calorique, à certains aliments, à un certain niveau d'activité physique, à une stimulation de dopamine alimentaire... C'est ancré plus profondément et il va le défendre.

2- Vous avez accumulé des habitudes de consommations et d'actions inconscientes qui sont plus dure à modifier après des années de répétitions.

3- Votre profil hormonal est altéré par de l'acquis (surpoids + manque d'activité) et votre capacité à mobiliser puis oxyder du gras est moins bonne.

4- Logistiquement vous avez plus de contraintes et d'obligations si vous vivez en famille, avec plusieurs enfants, un travail, des engagements... Qui réclame du temps et de l'énergie.

Physiquement après 40 ans, votre métabolisme n'est pas tellement différent qu'à 30 ans. Même après la ménopause, la fréquence métabolique basale ne descend pas significativement. Les bloquants sont davantage d'ordre hormonaux (thyroïde, résistance à l'insuline, résistance à la leptine...).

La solution est toujours la même. La perte de gras ne peut qu'améliorer la situation. Même si c'est plus compliqué, vous n'avez qu'une seule porte de sortie envisageable. J'ai suivi et accompagné avec succès des dizaines de femmes de + de 75 ans dans leur perte de poids : c'est possible.

26) Combien de fois par semaine je dois me peser ?

Pesez-vous au réveil, à jeun, trois fois par semaine.
Mesurez votre tour de taille, juste après la pesée.

Faites une moyenne de ces trois pesées/tour de taille. C'est votre poids de la semaine. Reportez uniquement votre poids et tour de taille de la semaine sur un tableau. Vous pouvez avoir une analyse fiable de votre trajectoire de progression grâce à la moyenne lissée de vos mensurations.

27) J'ai une hypothyroïdie qui m'empêche de perdre du poids.

La thyroïde produit des hormones capitales pour la perte de poids. La plupart des gens qui ont de grandes difficultés à maigrir ont une activité thyroïdienne ralentie (*souvent jusqu'à l'hypothyroïdie, même si elle est non diagnostiquée*). La plupart du temps, c'est de l'acquis. Le surpoids et le style de vie induisent l'hypothyroïdie, pas l'inverse. En pratique, ça ne change rien. Les conséquences de cette activité thyroïdienne affaiblie restent les mêmes :

[Passez le test des 8 questions pour savoir si vous êtes concerné par la fréquence métabolique sous-optimale.](#)

28) Je n'arrive jamais à rester constante sur la durée.

À Noël 2023 je suis rentrée en France pour voir ma famille. Pendant deux semaines je vivais chez ma grand-mère. Avant ça, j'étais persuadé d'être un type déterminé, constant, avec beaucoup de volonté, pas gourmand... Bref, j'ai mangé une dizaine de ferrero rocher par jour et au moins le double de chocolat et conneries diverses.

Quoi ? Au fait, je n'ai pas une volonté de dingue. Au fait, je n'ai pas une résistance à la gourmandise. Au fait, je ne suis pas hyper motivé. J'ai juste construit ma vie pour ne pas avoir besoin de volonté, de motivation ou de résistance.

Chez nous, à la maison, il y a précisément zéro malbouffe. Comme ça si j'ai envie de grignoter, la meilleure option à disposition c'est un abricot... Facile de ne pas grignoter quand il n'y a rien à grignoter. Si ma femme achète des twix le jeudi midi, le paquet est terminus le vendredi. Garantie.

J'arrive à rester constant sur la durée parce que je suis discipliné dans ma logistique. Pas parce que j'ai une volonté de dingue. Parce que j'élimine tout ce qui me met des bâtons dans les roues pour avancer. Pas parce que j'ai une motivation inépuisable.

La logistique et les routines sont votre arme absolue pour réussir votre rééquilibrage alimentaire. Je m'entraîne tous les jours par discipline, pas grâce à la motivation. Je ne grignote pas par logistique, pas grâce à la volonté. Je mange sain parce que c'est la seule option à la maison, pas parce que je déteste les pizzas. Je me couche tôt parce que j'ai besoin de dormir pour accomplir mes tâches du lendemain, pas parce

que j'aime nécessairement dormir dès 22h30. Pour être constant à long terme, vous devez éliminer la motivation et la volonté de l'équation pour vous concentrer sur la logistique, les routines et la discipline.

29) J'ai des TCA. Je n'arrive pas à maîtriser mon alimentation.

Dès que vous êtes stressé, pendant une période de fatigue, d'ennui, de pression... vous vous réfugiez dans la nourriture. Vous ouvrez un paquet et vous mangez sans compter, sans vous arrêter. Même sans avoir faim vous mangez. Juste par gourmandise, par envie, par habitude, parce que la nourriture est devant vous.

Un seul carré pour commencer : mais le paquet y passe. Impossible de vous arrêter, de vous raisonner, de manger une petite portion. Un seul gâteau ? Un seul carré ? Une seule part ? Non. Vous mangez toujours trop. La moindre tentation vous fait craquer. Si vous pensez à la nourriture, si vous en voyez, si on vous en propose... Vous luttez au début, mais c'est très compliqué de passer à autre chose sans y succomber.

Vous n'arrivez pas à tenir sur la durée. Après un craquage. Après des grignotages. Vous culpabilisez, vous vous promettez d'arrêter, mais la rechute est systématique après quelques jours.

Vous ne savez pas comment faire. Il vous manque une méthodologie concrète et précise pour aller de l'avant. Vous écoutez des conseils mais rien ne vous explique d'où viennent les craquages, comment identifier les sources, comment les résoudre, quelles actions mettre en place. Vous voulez arrêter mais vous ne savez pas par où commencer.

Les gens ont du mal à vous comprendre. D'après eux, il suffit juste d'avoir plus de volonté. D'avoir plus de motivation. De ne pas manger... Vous recevez peu de soutien, ça vous isole et donne l'impression que vos problèmes sont insurmontables.

Oui ? Regardez la vidéo : [J'arrête de manger mes émotions.](#)

30) Ma vie sociale active (les invitations) rend la perte de poids impossible.

Vous devez construire votre vie autour de vos priorités. Une vie heureuse et épanouie c'est simplement la répétition de journées heureuses et épanouissantes. À quoi ressemblent vos journées heureuses et épanouissantes ? Qu'est-ce qu'il y a dedans, que faites-vous, qui voyez-vous ?

Si votre vie sociale est très active, vous voulez sûrement continuer à voir vos amis, famille, collègues... Est-ce que vous êtes en surpoids dans votre journée idéale ? Non ? Donc, il faut prioriser pour améliorer la situation. Vous ne pouvez pas vous plaindre des conséquences dont vous chérissez les causes. Vous ne pouvez pas vous plaindre d'être en surpoids parce que vous prenez des apéros tous les jours. La

source du malheur à long terme peut être une source de plaisir à court terme. C'est juste à vous de choisir ce qui compte le plus pour votre vie.

C'est possible de maigrir en ayant une vie sociale hyper active. De sortir presque quotidiennement, de manger en extérieur souvent, des apéros, des dîners... À condition que le reste de votre alimentation soit ultra strict et millimétré. Si l'apéro fait 1100 kcal, il ne reste que 600 kcal pour le déficit des repas de la journée, donc ce sera viande maigre + légumes + fruits et basta. Tout est une question de compromis, tout se paye, tout se négocie.

31) Je n'arrive pas à passer à la pratique alors que je comprends la théorie...

L'Ebook vous semble logique. Tout est compréhensible, tout est cohérent, tout est concret. Il faut manger x protéines... Il faut ajuster les portions de vos repas... Il faut adopter des routines etc... OK sur le papier, votre perte de poids est là. Elle est ici devant vos yeux, vous savez quoi faire. Achetez des escalopes de poulet à super U ce week-end et mardi midi il faudra en peser 180 g avant de les faire cuire. Ouai. Ça va, c'est parti.

Mais, ça bloque. La théorie c'est bon. Sauf que vous n'arrivez pas à pratiquer. C'est plus fort que vous, vous essayez, vous planifiez, vous prévoyez, vous épluchez plus de légumes pendant quelques jours. Mais jamais à 100%. Vous en faites un peu, mais pas tout. Donc vos résultats sont décevants, donc vous relâchez, donc vous abandonnez. Et c'est comme ça depuis longtemps et ça le restera pendant longtemps.

Je dois être honnête : vous êtes foutu.

Il n'y aura pas de grand changement inexplicable. Vous n'arriverez pas à perdre du poids seul, en autonomie. Parce que vous manquez de confiance en vous et en votre capacité à appliquer le processus. C'est un mélange de flemme, de refus de changement, de désinvolture et de pessimisme.

Vous avez besoin de tout cuit. Vous avez besoin de ne réfléchir à rien. De ne penser à rien qui touche de près ou de loin à votre perte de poids. Vous devez poser votre cerveau et suivre un plan adapté à votre situation. Point barre. Ne rien questionner, juste suivre le plan. Un plan où il n'y a aucune théorie. Rien. Juste de la pratique à partir de laquelle il n'y a pas de réflexion à avoir : vous le faites, ça avance, ça progresse et on continue sans y passer des heures.

Les Fiches repas Rééquilibrage Alimentaire ont été créés pour maigrir sans prise de tête, sans théorie, sans compter les calories, sans y passer plus de 5 min par jour. Pour un profil comme le vôtre. Si c'est ce que vous voulez, [le lien est là](#).

Depuis 2018, j'envoie trois mails par semaine à tous les gens qui ont téléchargé et lu ce guide. Les mails sont gratuits aussi. Il y a des séries de mails (sur la résistance à l'insuline, à

la leptine, sur l'alimentation émotive, sur la gestion des repas en extérieur) avec des conseils inédits que vous ne trouverez nulle part ailleurs en ligne. Il y a des explications de concepts précis, des solutions pour maigrir sans rechuter, des réflexions et des histoires toujours en lien avec l'amélioration de votre santé. Honnêtement ? Ce sont les mails qui comptent. Ok je poste des vidéos sur les réseaux sociaux, il y a quelques trucs intéressants... mais par mail je suis 100% libre et c'est là que le meilleur de mon contenu sort.

Vous n'avez rien à faire, vous les recevrez à partir de demain.

Pour avoir l'intégralité de la méthode, vous pouvez lire le bouquin de 282 pages comme des dizaines de milliers de personnes avant vous. Il est bien. Si vous ne me croyez pas, lisez les +1000 avis sur Amazon : [il arrive chez vous dans 72h](#).

Si vous voulez juste maigrir en pratique, sans prise de tête, avec une version simple et efficace du rééquilibrage alimentaire : [servez-vous des Fiches repas](#).

J'ai trois autres programmes (www.reequilibrage-alimentaire.com/programmes)

Ils ouvrent par session, généralement une seule fois par an.

Je préviens par mail quand les portes sont ouvertes.

On se retrouve demain pour un mail 👍

Maël